



เดิน-วิ่งวิสาขะ พุทธบูชา ถิ่นศีล ๕ ลดละอบายมุข
ปีพุทธชยันตี ครบ ๒๕๐๐ ปี
แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การออกกำลังกาย



สมาคมผู้สูงอายุและคนพิการ
แห่งประเทศไทย

Thaijogging

วิ่งเพื่อสุขภาพ

วารสารสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย ปีที่ 11 ฉบับที่ 80 เมษายน-พฤษภาคม 2555

www.thaijoggingclub.net

"มนต์นมสด"

ตำนานความ อร่อยของร้าน ขนมปัง-นมสด

"สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา

ผมให้ความสำคัญกับอาหารเพื่อสุขภาพ

และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ"

มนต์ วนิครกุล



มนต์ MONT SINCE 1964

สาขาที่ 1 : มหาสารคาม ร.ท.บ.

เปิดทุกวัน : อาทิตย์ - พฤหัส เปิด 14.00 น. - 23.00 น.

ศุกร์ - เสาร์ เปิด 14.00 น. - 24.00 น.

ที่อยู่ : 160/1-3 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย 10200

โทร. : 02-224-1147

สาขาที่ 2 : เชียงใหม่

เปิดทุกวัน : ทุกวัน เปิด 15.00 น. - 23.00 น.

ที่อยู่ : 45/1-2 ถนนพหลโยธิน แขวงเมืองเชียงใหม่

จ.เชียงใหม่ 50200 (อยู่ระหว่างซอย 7 และซอย 9)

โทร. : 0-5321-4410

สาขาที่ 3 : บางนา ร.ท.บ. เป็น 2

เปิดทุกวัน : ทุกวัน เปิด 11.00 น. - 21.00 น.

ที่อยู่ : อยู่ฝั่งใต้ถนนบางนาแบริดจ์

โทร. : 02-611-4898



Thaijogging

วิ่งเพื่อสุขภาพ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 80 เมษายน-พฤษภาคม 2555

Contents สารบัญ

วันเพ็ญกลางเดือน 6 เป็นวันวิสาขบูชา เป็นวันที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชาวพุทธ และมวลมนุษยชาติทั่วโลก ด้วยเป็นวัน ประสูติ ตรัสรู้ และดับขันธปรินิพพาน ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรงกันทั้ง 3 โอกาส ชาวพุทธทั่วโลก จึงร่วมกันทำกิจกรรมปฏิบัติบูชา เนื่องในวันวิสาขบูชาอย่างต่อเนื่อง แม้ในวงการนักวิ่งเพื่อสุขภาพในประเทศไทย ก็ได้พร้อมใจกันจัด เดิน วิ่ง สมาธิ วิสาขะพุทธบูชา ทั่วประเทศ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน โดยถือเอาวันนี้ เป็น “วันนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย” อีกด้วย

ในวันวิสาขบูชาปี พ.ศ. 2555 เป็นปีพุทธชยันตี คือปีที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ครบ 2600 ปี สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย จึงร่วมกับองค์กรชาวพุทธทั่วประเทศ จัดกิจกรรมเฉลิมฉลองปีพุทธชยันตีอย่างยิ่งใหญ่ โดยสมาพันธ์ฯ ได้จัดนิทรรศการเดิน วิ่ง สมาธิ ขึ้นที่สนามหลวงในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา ระหว่างวันที่ 29 พฤษภาคม ถึงวันที่ 4 มิถุนายน และจัดเดิน วิ่ง ในวันอาทิตย์ที่ 3 มิถุนายน เวลา 06.00 น. ที่สนามหลวง ด้านพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

ในส่วนภูมิภาค ก็มีการจัดเดิน วิ่ง สมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา ครบทั้ง 76 จังหวัด รวมถึง 114 สนาม

หลังวันวิสาขบูชา สมาพันธ์ฯ เชิญชวนนักวิ่งทั่วประเทศ ปวารณาตัว ทำความดีในโครงการ “ปฏิบัติธรรม 26 วัน เปลี่ยนชีวิต” ระหว่างวันที่ 5 มิถุนายน ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2555 โดยมีเป้าหมายนักวิ่งเข้าร่วมโครงการ 1,000 คน (ภาคละ 100 คน 10 ภาค) นักวิ่ง และสมาชิกในครอบครัว สนใจสมัครได้ที่ ประธานเครือข่ายภูมิภาคของสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย

ในชั่วชีวิตของเรา มีโอกาสเพียงครั้งเดียวที่จะได้ร่วมกันทำความดีเฉลิมฉลองปีพุทธชยันตี เป็นปฏิบัติบูชาถวายพระพุทธเจ้า ถ้าพลาดปีนี้ คงไม่มีโอกาสรอไปถึงปี พ.ศ. 2700

มาร่วมกันเอาชนะตนเอง ด้วยการทำความดีกันในวันนี้

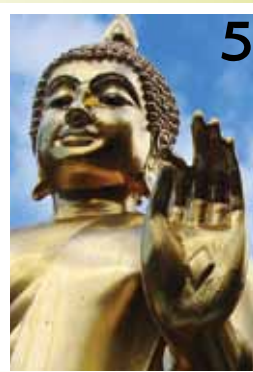
พบกันใหม่ฉบับหน้า

กองบรรณาธิการ

สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย



- 5 เดินวิ่งสมาธิ
- 13 วิ่งรอบโลก
- 19 จงใช้การวิ่งร่วมกันให้ก่อประโยชน์
- 21 จัดให้ลงตัวอย่างพอเหมาะ
- 23 วิ่งทั่วไทย
- 29 ถาม-ตอบโดยนักวิ่ง
- 31 ไปวิ่ง-ไปกิน-ไปเที่ยว
- 39 คนชอบวิ่ง



Thaijogging

วิ่งเพื่อสุขภาพ

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ศ.นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม พจน์ เพิ่มพรพิพัฒน์
วีรพงศ์ เกศดำรงพาณิชย์ พล.อ.รังชัย ตระสินธุ์
ธรรมชาติ สังข์วงศ์ สุดจิตร ลือเกียรติอนันต์
สุภาพ ศรีโยธา สันติวิทย์ โกวิทย์ศิริกุล
วรเทพ มากโกลา

บรรณาธิการ (รักษาการ)

ณรงค์ เทียมเมฆ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สุเทพ รุ่งโรจน์กิตติกุล
สำอองค์ หาญพัฒน์พาณิชย์

กองบรรณาธิการ

มารุต บุรณศิริ นรสิงห์ กำดี
อนุทิน น้อยศิริ สุรัตน์ อัครจินดา
เกียรติศักดิ์ แหล่งอุดมสุข เสริมศักดิ์ เพียรประสพ
สุข วรพงษ์ แพทอง

วิชาการ

กฤตย์ ทองคง สถาวร จันทรผ่องศรี
บุญส่ง เอ็งสุโสภณ การุณ จันทรผ่องศรี

เลขานุการกองบรรณาธิการ

สมภพ แจ่มจันทร์ ธาวิวรรณ เทียมเมฆ

ศิลปกรรม

ธรรมชาติ

โฆษณา และสิทธิประโยชน์

ประสงค์ อัครมงคลศิริ

เว็บไซต์

สำอองค์ หาญพัฒน์พาณิชย์
สุเทพ รุ่งโรจน์กิตติกุล

กฎหมาย

ทวีศักดิ์ อ้นทอง

การผลิต

ลือพงษ์ ตั้งศรีธนาวงศ์
จำเนียร เทพสวัสดิ์ ปัทมา พึ่งพันธ์

เจ้าของ

สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย 23/71 หมู่ 10
แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร 10160 โทรศัพท์ 0-2455-9149
โทรสาร 0-2454-9200

www.thaijoggingclub.net

Email : thaijoggingclub@hotmail.com

facebook.com/thaijoggingclub

พิมพ์ที่

หจก. ไอคอน พรินต์
จัดพิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลืองที่ไม่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม



ปี พุทธศักราช 2555 เป็นปีที่มีความหมาย และความสำคัญยิ่งต่อชาวพุทธ และมวลมนุษยชาติทั้งโลก ด้วยเป็นปีที่พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในโลกนี้ครบ 2600 ปี

ปีพุทธชยันตี เป็นปีครบ 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า นั่นคือ พระองค์ตรัสรู้ก่อนปีพุทธศักราช 45 ปี ส่วนปีพุทธศักราชนั้นนับเมื่อปีที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน

พุทธชยันตี หมายถึง ชัยชนะของพระพุทธเจ้า นั่นคือ การเอาชนะมารที่มาผจญ การแสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงของพระองค์ ทั้งมารจากภายใน คือกิเลส ทั้งปวง และมารภายนอกที่มาจากคน สภาพสังคมวัฒนธรรม ความเชื่อในยุคนั้น

พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ผ่านกาลเวลา ผ่านการทดสอบมายาวนานถึง 2600 ปี จนเป็นที่ประจักษ์ชัดว่า คำสอนใน



พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า



พระพุทธศาสนา 84,000 พระธรรมขันธ์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับทุกคน ทุกสังคม ทุกวัฒนธรรม

สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ตระหนักในความสำคัญของพระธรรมอันล้ำค่าที่พระพุทธองค์ โปรดมวลมนุษยชาติมาถึง 2600 ปี จึงพร้อมใจกันจัดกิจกรรม “เดิน วิ่ง สมาริ วิสาขะ พุทธบูชา” ขึ้นในวันวิสาขบูชา มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 จวบจนปัจจุบัน ผ่านไปแล้ว 10 ปี ในแต่ละปี มีมวลชนเข้าร่วมปีละหลายหมื่นคน มีการจัดงานกระจายไปทั่วประเทศ ปีละกว่าร้อยสนาม

วันวิสาขบูชา ปีนี้ เป็นปี “พุทธชยันตี” ชาวพุทธทั่วโลก จึงจัดกิจกรรมเฉลิมฉลองในรูปแบบต่างๆ อย่างยิ่งใหญ่ เพื่อเป็นปฏิบัติบูชา ถวายแด่พระพุทธเจ้า ในส่วนของสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ได้เข้าร่วมกับงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา ที่

เครือข่ายองค์กรชาวพุทธ จัดขึ้นที่บริเวณสนามหลวง ระหว่างวันที่ 29 พฤษภาคม ถึงวันที่ 4 มิถุนายน 2555

กิจกรรมที่ชาวสมาพันธ์ฯ เข้าร่วม คือ ในวันอังคารที่ 29 พฤษภาคม จัดส่งนักวิ่งอาสาสมัคร จากชมรมต่างๆ จำนวน 200 คน แต่งกายชุดขาวเข้าร่วมขบวนอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุ พระพุทธเจ้า ร่วมกับมวลชนทุกหมู่เหล่าอีกนับหมื่นคน จากประตูพระบรมมหาราชวัง ด้านประตูสวัสดิโสภณ ไปยังมณฑลพิธี ณ ท้องสนามหลวง เพื่อให้พุทธศาสนิกชน ได้สักการบูชา และเวียนเทียน

ระหว่างงานวันที่ 29 พฤษภาคม ถึงวันที่ 4 มิถุนายน สมาพันธ์ฯ จัดเจ้าหน้าที่บรรณาการ เรื่องการเดิน วิ่ง สมาริ “จิตแข็งแรงแรง อยู่ในกายที่แข็งแรง” ณ บริเวณสนามหลวงด้านพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ และทุกวันเวลา 16.00-18.00 น. ในช่วงงานสมาพันธ์ฯ เชิญ

ชวนนักวิ่ง และครอบครัว เข้าร่วมเดินธรรมยาตราที่สนามหลวง ร่วมกับพระสงฆ์ และพุทธศาสนิกชนวันละหลายพันคน

งานใหญ่ของสมาพันธ์ อยู่ที่ การเดิน วิ่ง สมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา ซึ่งจัดมาเป็นปีที่ 11 ปีนี้มีสนามวิ่ง 111 สนาม กระจายอยู่ทั่วประเทศ เป้าหมายอยู่ที่มีมวลชนเข้าร่วม เดิน วิ่ง 84,000 คน ขณะนี้ทุกพื้นที่พร้อมแล้ว โดยปลัดกระทรวงมหาดไทย นายพระยา สุวรรณรัตน์ ได้กรุณาจัดประชุมผู้ว่าราชการจังหวัดทั่วประเทศ ผ่านระบบวิดีโอคอนเฟอเรนซ์ ซึ่งมีเรื่องงานเดิน-วิ่ง สมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา เป็นวาระหนึ่งของการประชุมด้วย

ในกรุงเทพมหานคร จะจัดงานเดิน-วิ่ง สมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา ในวันอาทิตย์ที่ 3 มิถุนายน 2555 เวลา 06.00 น. ที่สนามหลวง มีการเดิน 3 ก.ม. และวิ่ง 6 ก.ม.

ส่วนในจังหวัดต่างๆ อนุญาตให้เลือกวัน เวลา จัดงานได้ตามความสะดวกของแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้ระหว่างวันที่ 2-4 มิถุนายน 2555 รายละเอียด สนามวิ่ง สถานที่ ผู้รับผิดชอบของทุกสนาม ดูได้จากตารางประกอบในวารสารฉบับนี้

เป็นธรรมเนียมของงานเดิน วิ่ง สมาธิ วิสาขะพุทธบูชา ที่มีการจัดสร้างเหรียญพระพุทธรูปเจ้าขึ้น มอบให้กับผู้ร่วมกิจกรรมได้บูชาเป็นที่พึ่ง เป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจให้ “ไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี และทำใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส”

ปีแรกที่มีการสร้างเหรียญ สมาพันธ์ สร้างเหรียญพระศรีศากยทศพลญาณ ประธานพุทธมณฑล เป็นเหรียญมอบนักวิ่งในวันวิสาขบูชา ปี พ.ศ. 2548 โดยมีการวิ่งอัญเชิญเหรียญไปประกอบพิธีพุทธาภิเษก ณ พระธาตุสำคัญ 9 แห่ง คือ พระธาตุดอยสุเทพ จ.เชียงใหม่ วัดพระธาตุหริภุญชัย จ.ลำพูน วัดพระธาตุลำปางหลวง จ.ลำปาง วัดพระธาตุช่อแฮ จ.แพร่ วัดพระธาตุพนม จ.นครพนม พระธาตุขามแก่น จ.ขอนแก่น วัดพระธาตุไชยา จ.สุราษฎร์ธานี วัดพระบรมธาตุเมืองนคร จ.นครศรีธรรมราช และที่วัดพระปฐมเจดีย์ จ.นครปฐม และมาสิ้นสุดที่พุทธมณฑล

ปี พ.ศ.2549 จัดสร้างเหรียญพระพุทธรูปสี่หังค์ โดยมีพิธีพุทธาภิเษกที่วัดพระสิงห์เชียงใหม่ และวัดพระสิงห์เชียงใหม่ ซึ่งเคยเป็นสถานที่ประดิษฐาน พระพุทธรูปสี่หังค์มาก่อน

ปี พ.ศ. 2550 สร้างเหรียญพระพุทธรูปชินราช ทำพิธีพุทธาภิเษกที่วัดมหาธาตุ จ.พิษณุโลก

ปี พ.ศ. 2551 สร้างเหรียญหลวงพ่อโสธร ทำพิธีพุทธาภิเษกที่วัดพุทธโสธร จ.ฉะเชิงเทรา โดยมีฆราวาสนักวิ่งกว่า 500 คน วิ่งอัญเชิญเหรียญจากกรุงเทพ ไปประกอบพิธีที่จังหวัดฉะเชิงเทรา

ปี พ.ศ. 2552 สร้างเหรียญพระพุทธรูปรัตนไตรยชัยวัฒน์-จตุรทิศ พระ 4 มุมเมือง ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานไปไว้ที่ลำปาง สระบุรี ราชบุรี และพัทลุง โดยมีการวิ่งและประกอบพิธีพุทธาภิเษก ณ หอพระของทั้ง 4 จังหวัด

ปี พ.ศ. 2553 สร้างเหรียญพระเบญจภาคีวชิราภิหารีย์ คือ หลวงพ่อโสธร จ.ฉะเชิงเทรา หลวงพ่อดาวดึงส์ จ.สมุทรปราการ หลวงพ่อดาวดึงส์ จ.สมุทรสงคราม หลวงพ่อดาวดึงส์ จ.เพชรบุรี และหลวงพ่อดาวดึงส์ จ.นครปฐม โดยรวมทั้ง 5 องค์



ไว้ในเหรียญเดียวกัน

ปี พ.ศ. 2554 สร้างพระแก้วมรกต ด้วยเป็นปี 84 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงชักชวนนักวิ่ง วิ่งรอบพระบรมมหาราชวัง 84 รอบ เริ่มวิ่ง 8.00 น. ไปครบเอาเวลา 03.30 น. ใช้เวลาวิ่ง 19.30 ชั่วโมง รวมระยะทาง 235 กิโลเมตร ก่อนที่จะไปประกอบพิธีพุทธาภิเษก ที่วัดอรุณราชวราราม (วัดแจ้ง) ด้วยเคยเป็นที่ประดิษฐานพระแก้วมรกต มาแต่ครั้งสมัยสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

ปีนี้ พุทธศักราช 2555 เป็นปีพุทธชยันตี คือครบ 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า สมาพันธ์ โดยความอนุเคราะห์ของ พระเถรานุเถระ ในคณะกรรมการศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย จึงเลือกสรรสร้างพระพุทธรูปยันตีขึ้น จำนวน 84,000 องค์ เพื่อมอบให้ผู้เข้าร่วมเดิน-วิ่ง สมาธิ วิสาขะพุทธบูชา ทั้ง 111



สนาม ทัวประเทศ

พระพุทธชยันตี ที่สร้างขึ้นเป็นที่ระลึกในปีพุทธชยันตีนี้ เป็นพระพิมพ์ มี 4 สี คือ ขาว ดำ น้ำตาล และสีอิฐ เป็นพระปางมารวิชัย ศิลปะ คันทราราชู

นับแต่สมณพัณธ์ จัดสร้างเหรียญพระพุทธเจ้า เนื่องในวันวิสาขบูชา มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 รวมเหรียญที่สร้าง และมอบให้นักวิ่งไปแล้วกว่า 6 แสนเหรียญ เจตนาของการจัดสร้างพระเป็นไปเพื่อเทิดทูนพระพุทธคุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต้องการให้ผู้รับเหรียญ ระลึกถึงพระพุทธคุณ และเข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วยึดถือปฏิบัติตามนั้นคือ

“การละเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง กระทำแต่ความดี ทำจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส”

นี่คือ คาถาอันศักดิ์สิทธิ์ ที่อยู่ในเหรียญพระพุทธเจ้าทุก

เหรียญที่สร้างขึ้น ใครเข้าถึงมงคลก็จะบังเกิดแก่ผู้นั้น และจะแผ่ไพศาลไปสู่ครอบครัว และสังคมอีกด้วย”



สนามจัดเดิน-วิ่ง สมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา ๒๕๕๕

พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

111 สนามทั่วประเทศ

ประธานเครือข่ายภาคเหนือ (ตอนบน)

คุณวิธาน ศรีวิทย์ 089-9998988 witarn.s@kasikornbank.com

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน / เวลา
1	เชียงราย(1 อ.เมือง/วัดพระเชตุพน	ชมรมวิ่งน้ำใจไมตรี เชียงราย	4/มิ.ย./55 18.00 น.
2	เชียงราย(2 อ.แม่สรวย/วัดเจติยหลวง	ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ท.เจติยหลวง	4/มิ.ย./55 17.00 น.
3	เชียงราย(3 อ.แม่สาย/วัดพระธาตุดอยเวา	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพแม่สาย	4/มิ.ย./55 18.00 น.
4	พะเยา อ.เชียงคำ/ สวนสุขภาพ 100 ปี	ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพเชียงคำ	3/มิ.ย./55 06.00 น.
5	แม่ฮ่องสอน อ.ปาย/วัดทรายขาว	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพอำเภอปาย	4/มิ.ย./55 06.00 น.
6	เชียงใหม่(1 อ.เมือง/วัดพระสิงห์ฯ	ศูนย์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพเชียงใหม่	4/มิ.ย./55 06.00 น.
7	เชียงใหม่(2 อ.สารภี/วัดสันค้อ	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพต้นยาง เชียงใหม่	3/มิ.ย./55 06.00 น.
8	ลำพูน อ.เมือง/วัดพระธาตุหริภุญชัย	ชมรมวิ่งลำพูน	4/มิ.ย./55 06.00 น.
9	ลำปาง อ.เมือง/วัดบ้านดง	ชมรมวิ่งนครลำปาง	4/มิ.ย./55 06.00 น.
10	แพร่ อ.เมือง/วัดพระบาทมิ่งเมือง	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพแพร่	4/มิ.ย./55 18.00 น.
11	น่าน(1 อ.เมือง/วัดภูมินทร์	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพเมืองางช้างดำ	3/มิ.ย./55 06.00 น.
12	น่าน(2 อ.บัว/วัดพระธาตุเบ็งสกัด	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพอำเภอบัว	4/มิ.ย./55 18.00 น.
13	น่าน(3 อ.ท่าช้าง/วัดทุ่งชัย	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพวรนคร	4/มิ.ย./55 16.00 น.
14	อุดรดิษฐ์ อ.ทองแสนขัน/วัดแสนขัน	ชมรมเพื่อสุขภาพทองแสนขันวิทยา	4/มิ.ย./55 17.00 น.

ประธานเครือข่ายภาคเหนือ (ตอนล่าง)

คุณพระพงษ์ นพาศิพงษ์ 081-6802330

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน / เวลา
1	กำแพงเพชร(1 อ.ขาณุ/วัดสังคาราม	ชมรมวิ่งสกลบาตร	4/มิ.ย./55 17.00 น.
2	กำแพงเพชร(2 อ.เมือง/วัดพระบรมธาตุ	ชมรมวิ่งชากังราว	4/มิ.ย./55 17.00 น.
3	เพชรบูรณ์ อ.เมือง/อุทยานเพชรบูรณ์	ชมรมวิ่งสร้างสุขภาพมะขามหวานฯ	4/มิ.ย./55 17.00 น.
4	ชัยนาท อ.เมือง/วัดศรีวิชัย	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพจังหวัดชัยนาท	4/มิ.ย./55 17.00 น.
5	ตาก อ.แม่สอด/วัดมณีไพรสณฑ์	ชมรมเดิน-วิ่งนครแม่สอด	4/มิ.ย./55 16.00 น.
6	พิษณุโลก อ.เมือง/วัดพระศรีฯ	ชมรมวิ่งวิ่งจันทร์พิษณุโลก	3/มิ.ย./55 17.00 น.
7	สุโขทัย อ.เมือง/วัดไทยชุมพล	ชมรมวิ่งสองจุฑาสุโขทัย	4/มิ.ย./55 17.00 น.
8	พิจิตร(1 อ.ทับคล้อ/วัดหนองชัยศรี	ชมรมวิ่งทับคล้อ 48	4/มิ.ย./55 17.00 น.
9	พิจิตร(2 อ.โพทะเล/วัดพร้าว	ชมรมคนรักโพทะเล	3/มิ.ย./55 17.00 น.
10	พิจิตร(3 อ.ตะพานหิน/วัดเทวฯ	ชมรมวิ่งตะพานหิน 2000	4/มิ.ย./55 18.00 น.
11	นครสวรรค์ อ.เมือง/วัดนครสวรรค์	ชมรมวิ่งอุทยานสวรรค์	3/มิ.ย./55 18.00 น.
12	อุทัยธานี อ.เมือง/วัดมณีสถิตยภิรม	ชมรมวิ่งอุทัยธานี	4/มิ.ย./55 17.00 น.

ประธานเครือข่ายภาคอีสาน (ตอนบน)

คุณปริษา ทรงอยู่ 089-7115528 jsongyoo@yahoo.com

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน / เวลา
1	ขอนแก่น(1 อ.กระนวน/วัดป่าแสงอรุณ	สนง.สาธารณสุขขอนแก่น	4/มิ.ย./55 06.00 น.
2	ขอนแก่น(2 อ.เขาสวนกวาง/วัดชุมทอง	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพบ้านนาอ่าง	4/มิ.ย./55 06.00 น.
3	กาฬสินธุ์ อ.เมือง/วัดกลาง	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพเมืองภูอ้อม	2/มิ.ย./55 06.00 น.
4	นครพนม อ.เมือง/วัดโกลาส	ชมรมวิ่งนครพนม	4/มิ.ย./55 17.00 น.
5	สกลนคร(1 อ.วาริชภูมิ/ร.ร.ปราชญ์ศึกษา	ชมรมวิ่งภูไทวาริชภูมิ	3/มิ.ย./55 06.00 น.
6	สกลนคร(2 อ.เมือง/วัดพระธาตุเชิงชัย	ชมรมวิ่งภูพานสกลนคร	3/มิ.ย./55 07.00 น.
7	หนองคาย(1 อ.เมือง/วัดโพธิ์ชัย	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพหนองคาย	4/มิ.ย./55 06.00 น.
8	หนองคาย(2 อ.ท่าบ่อ/วัดศรีมงคลองค์ดี	ชมรมวิ่งสวนสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ	4/มิ.ย./55 06.00 น.
9	อุดรธานี อ.เพ็ญ/วัดศรีเจริญโพธิ์บก	สนง.เทศบาลบ้านธาตุ ตำบลบ้านธาตุ	3/มิ.ย./55 07.00 น.
10	หนองบัวลำภู อ.เมือง/วัดมหาชัย	ชมรมวิ่งหนองบัวลำภู	3/มิ.ย./55 06.00 น.
11	เลย อ.วังสะพุง/วัดวังสะพุง	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพวังน้ำเย็นรันนิ่ง	4/มิ.ย./55 06.00 น.
12	มุกดาหาร อ.นิคมคำสร้อย/วัดศรีนาราม	ชมรมวิ่งเมืองแก้วมุกดา	4/มิ.ย./55 16.00 น.
13	บึงกาฬ อ.เมือง/วัดกลาง เครือข่าย	ชมรมเดิน-วิ่งอีสานตอนบน	4/มิ.ย./55 16.30 น.

ประธานเครือข่ายภาคอีสาน (ตอนล่าง)

พล.อ.ธงชัย ตระสินธุ์ 081-8785888 spd2514@hotmail.com

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน / เวลา
1	ร้อยเอ็ด(1 อ.อาจสามารถ/วัดจักรวาลภูมิพิณ	ชมรมวิ่ง รร.หนองหมื่นถ่านวิทยา	2/มิ.ย./55 15.00 น.
2	ร้อยเอ็ด(2 อ.เมือง/วัดพิมลนิवास	ชมรมวิ่ง รร.หนองหมื่นถ่านวิทยา	4/มิ.ย./55 06.00 น.
3	มหาสารคาม อ.เมือง/วัดมหาชัย	ชมรมรักสุขภาพมหาสารคาม	3/มิ.ย./55 07.00 น.
4	นครราชสีมา(1 อ.เมือง/วัดวิสุทธิศรีสมัง	ชมรมวิ่งสวนน้ำบุ่งดาหลัว	4/มิ.ย./55 17.00 น.
5	นครราชสีมา(2 อ.ปักธงชัย/วัดตะขบ	ชมรมวิ่งลำพระเพลิง	4/มิ.ย./55 08.00 น.
6	นครราชสีมา(3 อ.สีคิ้ว/วัดใหญ่สีคิ้ว	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพอำเภอสีคิ้ว	4/มิ.ย./55 17.00 น.
7	นครราชสีมา(4 อ.เมือง/วัดศรีวันดี	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพปากช่อง	4/มิ.ย./55 16.00 น.
8	ชัยภูมิ อ.จตุรัส/วัดป่าสุวรรณไพบ	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ รพ.จตุรัส ชัยภูมิ	1/มิ.ย./55 06.00 น.
9	บุรีรัมย์ อ.เมือง/วัดบ้านด่าน	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพบุรีรัมย์	4/มิ.ย./55 16.00 น.
10	สุรินทร์ อ.เมือง/สวนสาธารณะเฉลิม	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ จ.สุรินทร์	4/มิ.ย./55 06.00 น.
11	อำนาจเจริญ อ.เมือง/วัดพระมงคลมิ่งเมือง	สมาคมกีฬาอำนาจเจริญ	4/มิ.ย./55 06.00 น.
12	อุบลราชธานี(1อ.พิบูลมังสาหาร/วัดสระแก้ว	ชมรมวิ่งแก่งสะพือ	4/มิ.ย./55 06.00 น.
13	อุบลราชธานี(2อ.วารินชำราบ/วัดป่าไร่ไกรวาส	ชมรมวิ่งนิตรวิบูลราชธานี	3/มิ.ย./55 06.00 น.
14	ยโสธร อ.เลิงนกทา/วัดป่าสุนทราราม	จังหวัดยโสธร	4/มิ.ย./55 06.00 น.
14	ศรีสะเกษ อ.ไพรบึง/วัดสิริเยนพุทธาราม	รพ.ไพรบึงจังหวัดศรีสะเกษ	3/มิ.ย./55 05.00 น.



ประธานเครือข่ายภาคใต้ (ตอนบน)

คุณบุญญะเวช ภักดีพัฒนา 081-8919575 bunyavet@hotmail.com

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน /เวลา
1	สุราษฎร์(1 อ.พุนพิน/วิกเกาะธรรมประดิษฐ์)	ชมรมรักสุขภาพเทศบาลเมืองท่าข้าม	/มิ.ย./55 17.00 น.
2	สุราษฎร์(2 อ.เมือง/วัดพัฒนาราม)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพสุราษฎร์ธานี	/มิ.ย./55 16.00 น.
3	ชุมพร อ.หลังสวน/วัดประสาธน์กร	โรงเรียนวัดประสาธน์กร	/มิ.ย./55 06.30 น.
4	ภูเก็ต อ.เมือง/สวนหลวง ร.9	ชมรมวิ่งไข่มุกอันดามันภูเก็ต	/มิ.ย./55 17.00 น.
5	พังงา(1 อ.ตะกั่วทุ่ง/วัดไตรมาศสถิต)	ชมรมเดิน-วิ่งเทศบาลตำบลโคกกลอย	/มิ.ย./55 06.00 น.
6	พังงา(2 อ.ตะกั่วป่า/วัดยานยาว)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ รพ.ตะกั่วป่า	/มิ.ย./55 06.30 น.
7	พังงา(3 อ.ตะกั่วป่า/วัดคมนิยเขต)	โรงเรียนวัดคมนิยเขต	/มิ.ย./55 06.00 น.
8	ระนอง อ.เมือง/วัดสุวรรณคีรีวิหาร	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพจังหวัดระนอง	/มิ.ย./55 15.00 น.



ประธานเครือข่ายภาคใต้ (ตอนล่าง)

คุณวิชัยสิทธิ์ ใจเวริญไพศาลสิน 081-9599199 svg_2006@sanook.com

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน /เวลา
1	สตูล อ.เมือง/วัดชนาธิปเฉลิม	ชมรมวิ่ง เพื่อสุขภาพ ตชด.436	4/มิ.ย./55 17.00 น.
2	นครศรีฯ (1 อ.เมือง/วัดมหาธาตุวรวิหาร)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพเมืองคอน	4/มิ.ย./55 17.00 น.
3	นครศรีฯ (2 อ.ทุ่งสง/วัดโคกกระท้อน)	ชมรมวิ่งปูนซีเมนต์ไทยทุ่งสง	4/มิ.ย./55 06.00 น.
4	พัทลุง(1 อ.เมือง/หอพระพุทธรูปรัตนตรัย)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ จังหวัดพัทลุง	4/มิ.ย./55 17.00 น.
5	พัทลุง(2 อ.ควนขนุน/วัดควนพนางตุง)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ อ.ควนขนุน	4/มิ.ย./55 17.00 น.
6	ตรัง อ.เมือง/สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์	ชมรมเดิน-วิ่งเทศบาลนครตรัง	4/มิ.ย./55 17.00 น.
7	สงขลา(1 อ.เมือง/วัดตันผวยอม)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ อ.ปาดังเบซาร์	4/มิ.ย./55 17.00 น.
8	สงขลา(2 อ.สะเดา/วัดไทรงาม)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ อ.สะเดา	4/มิ.ย./55 17.00 น.
9	สงขลา(3 อ.ควนเนียง/วัดตวันเนียง เก้า)	ชมรมวิ่งควนเนียงรัตภูมิ	4/มิ.ย./55 17.00 น.
10	สงขลา(4 อ.หาดใหญ่/วัดโคกสมาณคุณ)	ชมรมวิ่งหาดใหญ่	4/มิ.ย./55 17.00 น.
11	สงขลา(5 อ.สะเดา/วัดกอบกุลรัตนาราม)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพอำเภอคลองแงะ	4/มิ.ย./55 17.00 น.
12	สงขลา(6 อ.รัตภูมิ/หน้าโรงพยาบาลรัตภูมิ)	ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาล อ.รัตภูมิ	4/มิ.ย./55 06.00 น.
13	สงขลา(7 อ.เมืองสงขลา/วัดอ่างทอง)	ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จ.สงขลา	4/มิ.ย./55 06.30 น.
14	สงขลา(8 อ.เมืองสงขลา/วัดแจ้ง)	ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จ.สงขลา	4/มิ.ย./55 17.00 น.
15	ยะลา อ.เมือง/วัดพุทธภูมิ	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพยะลา	4/มิ.ย./55 06.30 น.
16	ปัตตานี(1ที่ว่าการ อ.โคกโพธิ์,อ.สายบุรี,อ.ปานาเระ)	สนง.สาธารณสุข จ. ปัตตานี	4/มิ.ย./55 06.30 น.
17	ปัตตานี(2 อ.เมือง/ลานวัฒนธรรมจ. ปัตตานี)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพปัตตานี	4/มิ.ย./55 06.30 น.
18	นราธิวาส(1 อ.สุไหงโก-ลก/วัดโก-ลกเทพวิมล)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพสุไหงโก-ลก	4/มิ.ย./55 17.00 น.
19	นราธิวาส(2 อ.ระแงะ/วัดสังฆสิทธิ์าราม)	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ อ.ระแงะ	3/มิ.ย./55 06 .00 น.



ประธานเครือข่ายภาคตะวันออก

คุณคุณโกสินทร์ เกษทอง 081-8382463 kosin_koec@hotmail.com

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน /เวลา
1	ชลบุรี(1 อ.เมือง/หอพระพุทธรูปสังคายนาศรี	ชมรมเดิน-วิ่งสวนคำหนักน้ำชลบุรี	4/มิ.ย./55 06.00 น.
2	ชลบุรี(2 อ.สัตหีบ/วัดเทพประสิทธิ์	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพพหุการน้ำสัตหีบ	4/มิ.ย./55 17.00 น.
3	ชลบุรี(3 อ.บางละมุง/เขาพระตำหนัก	ชมรมวิ่งพิทยาทิม	4/มิ.ย./55 16.30 น.
4	ระยอง(1 อ.เมือง/วัดหนองสนม	ชมรมเดิน-วิ่งระยอง	4/มิ.ย./55 15.00 น.
5	ระยอง(1/2 อ.เมือง/วัดหนองสนม	ชมรมเดิน-วิ่ง ไออาร์พีซีระยอง	4/มิ.ย./55 15.00 น.
6	ระยอง(1/3 อ.เมือง/วัดหนองสนม	ชมรมเดิน-วิ่งที่ฟิไอโพลิน	4/มิ.ย./55 15.00 น.
7	ระยอง(2 อ.เมือง/วัดท่าเรือ	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพท่าเรือแกลง	4/มิ.ย./55 17.00 น.
8	ตราด อ.เมือง/ศูนย์ราชการกฤษฎีกา	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย สาขาตราด	4/มิ.ย./55 17.00 น.
9	ฉะเชิงเทรา ศาลากลาง	ชมรมวิ่งเมืองแปดริ้ว	4/มิ.ย./55 06.00 น.
10	จันทบุรี วัดเกาะลอย	ชมรมส่งเสริมสุขภาพจันทบุรี	4/มิ.ย./55 16.30 น.

ประธานเครือข่ายภาคตะวันตก

ร.ต.ประเสริฐ เทพเกื้อ 081-8808181

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน /เวลา
1	กาญจนบุรี อ.เมือง/วัดเหนือ	ชมรมวิ่งแม่น้ำแคว	4/มิ.ย./55 17.00 น.
2	สมุทรสงคราม อ.เมือง/วัดป้อมแก้ว	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพสมุทรสงคราม	4/มิ.ย./55 17.00 น.
3	นครปฐม อ.กำแพงแสน/วัดสว่าง	ม.เกษตรศาสตร์กำแพงแสน	4/มิ.ย./55 17.00 น.
4	ราชบุรี(1 อ.จอมบึง/วัดจอมบึง	ชมรมวิ่ง ม.ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง	4/มิ.ย./55 17.00 น.
5	ราชบุรี(2 อ.เมือง/วัดมหาธาตุวร	ชมรมกีฬาพลวชน จ.ราชบุรี	4/มิ.ย./55 17.00 น.
6	ราชบุรี(3 อ.โพธาราม/วัดโพธาราม	ชมรมวิ่งโพธาราม	4/มิ.ย./55 17.00 น.
7	เพชรบุรี อ.เมือง/วัดพระนอน	ชมรมวิ่งเขาวังเมืองเพชร	4/มิ.ย./55 16.00 น.
8	ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง/วัดธรรมนิกราม	ชมรมวิ่งสามร้อยยอด	4/มิ.ย./55 15.30 น.
9	สมุทรสาคร อ.กระทุ่มแบน/วัดดอนไถ่	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพกระทุ่มแบน	4/มิ.ย./55 16.30 น.




ประธานเครือข่ายภาคกลาง
คุณสมชาย เสงฆ์พัญญู 081-8529878 somsakol_jp@hotmail.com

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน / เวลา
1	สระบุรี(1) อ.เมือง/วัดพระพุทธรณาย	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพพริ้งท้านตะวัน	4/มิ.ย./55 17.00 น.
2	สระบุรี(2) อ.เสาไห้/วัดเสาไห้	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพพริ้งท้านตะวัน	4/มิ.ย./55 17.00 น.
3	นครนายก อ.บ้านนา/วัดโพธิ์แก้ว	ชมรมวิ่งพริกหยวกนครนายก	4/มิ.ย./55 06.00 น.
4	อ่างทอง อ.วิเศษชัยชาญ/วัดม่วง	ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จ.อ่างทอง	4/มิ.ย./55 17.00 น.
5	อยุธยา อ.พระนครศรีอยุธยา/วัดใหญ่ชัยมงคล	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ อยุธยา 35	4/มิ.ย./55 17.00 น.
6	ลพบุรี อ.เมือง/วัดหัวช้าง	ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพลพบุรี	4/มิ.ย./55 17.00 น.
7	สุพรรณบุรี อ.สามชุก/วัดวิมลโกศาราม	รร.คันทร /ชมรมกีฬาฯ	4/มิ.ย./55 17.00 น.
8	สิงห์บุรี(1) อ.เมือง/วัดพรหมสาคร	โรงเรียนพรหมสาคร	4/มิ.ย./55 06.00 น.
9	สิงห์บุรี(2) อ.เมือง/วัดโพธิ์แก้วนพคุณ	ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพสิงห์บุรี	4/มิ.ย./55 17.00 น.




เครือข่ายปริมณฑล
คุณลิตา เรืองขำ 089-1063432 (จังหวัดปทุมธานี)
คุณสำเร็จ สว่างแจ้ง 081-9040812 (จังหวัดนนทบุรี)
คุณวิชัย ศรีสงวนสัตย์ 081-9101615 (จังหวัดสมุทรปราการ)

ที่	พื้นที่ / สถานที่	ชมรม/องค์กร	วัน / เวลา
1	ปทุมธานี อ.เมือง/วัดโสภาราม	ชมรมวิ่งสวนสมเด็จพระเจ้า นนทบุรี	2/มิ.ย./55 17.00 น.
2	นนทบุรี อ.ปากเกร็ด/วัดชลประทานฯ	ชมรมติวานนท์แอร์	2/มิ.ย./55 06.30 น.
3	สมุทรปราการ อ.เมือง/สถานตากอากาศบางปู	ชมรมนางนวลบางปู	3/มิ.ย./55 06.00 น.




กรุงเทพมหานคร จัดที่ท้องสนามหลวง
 วันที่ 3 มิถุนายน 2555 เวลา 06.00 น.
 สมาพันธ์และมูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย
 โทร 0-2455-9149 โทรสาร 0-2454-9200





บอสตันมาราธอน

การแข่งขันมาราธอนประจำปีที่กำลังจะมาถึงที่สุดในโลก
โดย..สมภพ แจ่มจันทร์

หากจะถามถึงรายการวิ่งมาราธอนที่นักวิ่งทั่วโลกทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่นใฝ่ฝันจะเข้าร่วมสักครั้งหนึ่งในชีวิต หนึ่งในนั้นต้องมีชื่อของ “บอสตันมาราธอน” รวมอยู่ด้วยอย่างแน่นอน

บอสตันมาราธอนเป็นการแข่งขันมาราธอนประจำปีที่ยิ่งใหญ่เนื่องมายาวนานที่สุด การแข่งขันครั้งล่าสุดที่เพิ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ 16 เมษายน 2012 ซึ่งถือเป็นครั้งที่ 116 แล้ว อีกทั้งรายการนี้ยังเป็นหนึ่งในการแข่งขันที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกอีกด้วย โดยได้รับการจัดอันดับให้เป็น 1 ใน 5 การแข่งขันมาราธอนรายการใหญ่ของโลก เคียงข้างกับลอนดอนมาราธอน เบอร์ลินมาราธอน ชิคาโกมาราธอน และนิวยอร์กซิตี้มาราธอน ในแต่ละปีจะมีนักวิ่งหลายหมื่นคนจากทั่วโลกเข้าร่วมการแข่งขัน มีสื่อมวลชนกว่า 1,000 สำนักรายงานข่าวและมีผู้ชมหลายล้านคนที่เฝ้าติดตาม

วารสารวิ่งเพื่อสุขภาพฉบับนี้จะพาท่านผู้อ่านไปทำความรู้จักกับการแข่งขันมาราธอนที่เป็นตำนานรายการนี้

จุดเริ่มต้น

บอสตันมาราธอนจัดขึ้นเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1897 โดยจอห์น แกรแฮม (John Graham) ผู้จัดการทีมโอลิมปิกของอเมริกาและสมาชิกของสมาคมกรีฑาบอสตัน (Boston Athletic Association: B.A.A.) ร่วมมือกับเฮร์เบิร์ต ฮอลตัน (Herbert Holton) นักธุรกิจชาวบอสตัน โดยได้รับแรงบันดาลใจมาจากการแข่งขันวิ่งมาราธอนในกีฬาโอลิมปิกในปี ค.ศ. 1896 ที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ การแข่งขันครั้งแรกมีนักวิ่งเข้าร่วมเพียง 18 คนเท่านั้น และผ่านเข้าเส้นชัยจำนวน 10 คน

บอสตันมาราธอนจัดขึ้นในวันพาทริออต (Patriot's Day) ซึ่งเป็นวันสำคัญของรัฐแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts) ครบรอบสงครามการปฏิวัติครั้งแรกของประเทศอเมริกา ตรงกับวันจันทร์ในสัปดาห์ที่ 3 ของเดือนเมษายนของทุกปี คนท้องถิ่นเรียกวันนี้ว่า “วันจันทร์มาราธอน” (Marathon Monday) ผู้รับผิดชอบในการจัดการแข่งขันรายการนี้คือ สมาคมกรีฑาบอสตัน

แรกเริ่มรายการนี้เป็นเพียงการแข่งขันในระดับท้องถิ่น ไม่มีการเก็บค่าเข้าแข่งขัน รางวัลที่ผู้ชนะจะได้รับคือ มงกุฎที่ทำจากช่อดอก ส่วนรางวัลที่เป็นเงินสดเพิ่งเริ่มต้นให้เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ.1986 นี้เอง (หรือ 90 ปี หลังจากครั้งแรกที่จัด) หลังจากที่นักกรีฑาอาชีพเริ่มปฏิเสธไม่เข้าร่วมการแข่งขัน

นับตั้งแต่บอสตันมาราธอนจัดขึ้นมาครั้งแรกในปี ค.ศ. 1897 รายการนี้เคยจัดเพียงครั้งเดียวคือ ค.ศ. 1918 เนื่องจากจากอเมริกาเข้าร่วมสงครามโลกครั้งที่ 1

เกณฑ์การคัดเลือก (ใช้สำหรับการแข่งขันในปี ค.ศ. 2013)

อายุ	ชาย	หญิง
18-34	3hrs 5min	3 hrs 35min
35-39	3hrs 10min	3 hrs 40min
40-44	3hrs 15min	3 hrs 45min
45-49	3hrs 25min	3 hrs 55min
50-54	3hrs 30min	4 hrs 0min
55-59	3hrs 40min	4 hrs 10min
60-64	3hrs 55min	4 hrs 25min
65-69	4hrs 10min	4 hrs 40min
70-74	4hrs 25min	4 hrs 55min
75-79	4hrs 40min	5 hrs 10min
80+	4hrs 55min	5 hrs 25min

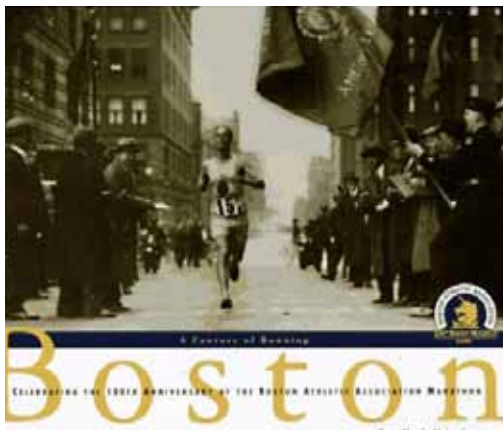
การแข่งขัน

นักวิ่งที่จะเข้าร่วมแข่งขันในบอสตันมาราธอนได้ ต้องมีอายุ 18 ปีขึ้นไป และผ่านการคัดเลือก โดยการลงแข่งขันวิ่งในรายการที่ได้รับการรับรอง และต้องทำเวลาให้ได้ตามเกณฑ์เวลาที่ตั้งไว้ เกณฑ์การคัดเลือกเพิ่มีการปรับเปลี่ยนครั้งล่าสุด ซึ่งจะมีผลบังคับใช้ในปี ค.ศ. 2013 (ดูรายละเอียดในตาราง) ในแต่ละช่วงอายุมีเกณฑ์ที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ รายการนี้ยังมีการแข่งขันประเภทวีลแชร์สำหรับผู้ทุพพลภาพ และการแข่งขันประเภทจักรยานมืออีกด้วย

เส้นทางการแข่งขันเป็นเส้นตรงจากทิศตะวันตกไปยังทิศตะวันออกของรัฐแมสซาชูเซตส์ จุดเริ่มต้นอยู่ที่เมืองฮอปกินตัน (Hopkinton) ซึ่งอยู่ทางตะวันตกของบอสตัน และผ่านเมืองต่างๆ ได้แก่ แอชแลนด์ (Ashland) ฟรามิงแฮม (Framingham) นัตติก (Natick) เวลเลสลีย์ (Wellesley) นิวตัน (Newton) และบรูคลิน (Brookline) ก่อนจะไปเข้าเส้นชัยที่เมืองบอสตันบริเวณจัตุรัสคอปเลย์ (Copley Square) ซึ่งเป็นที่ตั้งของอนุสรณ์สถานของบอสตันมาราธอน ที่ตั้งขึ้นเพื่อฉลองการแข่งขันครบรอบ 100 ปี

เส้นทางแข่งขันของบอสตันมาราธอนถูกจัดอันดับว่าเป็นเส้นทางที่โหดเป็นอันดับต้นๆ ของโลก เนื่องจากนักวิ่งต้องวิ่งขึ้นเนินเขา โดยเฉพาะเนินที่ชื่อ “นิวตัน ฮิลล์” (Newton Hill) ที่กินระยะ

- 1.หนังสือฉลองครบรอบ 100 ปีบอสตันมาราธอน
- 2.เจฟฟรีย์ มูโด เจ้าของสถิติที่ดีที่สุดของบอสตันมาราธอน
- 3.จอห์น แมคเดอร์มอทท์ ผู้ชนะบอสตันมาราธอน
- 4.ภาพการแข่งขันในยุคแรกๆ (ถ่ายเมื่อปี ค.ศ.1904)
- 5.สองพ่อลูก ดิคและริค ฮอยท์ มาแข่งขันเป็นประจำทุกปี



1



2



3



4



ทางเกือบ 5 ไมล์ของการแข่งขัน (ประมาณ 8 กิโลเมตร) และจุดที่สูงที่สุดของนิวตัน ฮิลล์ คือ “ฮาร์ทเบรก ฮิลล์” (Heartbreak Hill) หรือ “เนินหยุดหัวใจ” ซึ่งมีความสูงถึง 242 ฟุตจากระดับน้ำทะเล ชื่อเนินนี้มาจากการแข่งขันในปี ค.ศ. 1936 ที่เนินแห่งนี้มีการขับเคี่ยวกันของ 2 นักวิ่ง คือ จอห์น เอ. เคลลี (John A. Kelly) แชมป์เก่าในการแข่งขันปีก่อนและต่อมาเป็นผู้ที่เข้าแข่งขันบอสตันมาราธอนมากที่สุด กับ เอลลิสัน บราวน์ (Ellison Brown) นักวิ่งชาวอเมริกันเชื้อสายอินเดียนแดง เจ้าของฉายา “ทาร์ซาน” (Tarzan) หลังจากเข้าสู่นิวตัน ฮิลล์ บราวน์นำมาเป็นอันดับหนึ่ง ตามด้วยเคลลี ที่พยายามไล่ตามมาติดๆ จนกระทั่งมาถึงฮาร์ทเบรก ฮิลล์ ทั้งคนวิ่งอย่างสูสีแบบไล่ชนไล่ แต่ในที่สุดบราวน์ก็วิ่งแซงนำจนกระทั่งคว้าชัยชนะได้ในที่สุด

ในแต่ละปีมีนักวิ่งจำนวนมากต้องออกจากการแข่งขันกลางคัน เนื่องจากความโหดของเส้นทางและสภาพอากาศ ในการแข่งขันครั้งล่าสุด มีรายงานว่ามีย่านักวิ่งกว่า 100 คนถูกหามส่งโรงพยาบาล และนักวิ่งอีกกว่า 4,000 คน ที่ออกจากการแข่งขันกลางคัน เพราะสู้อากาศที่ร้อนจัดไม่ไหว อุณหภูมิสูงสุดของการแข่งขันปีนี้สูงถึง 89 องศาฟาเรนไฮต์ (31.7 องศาเซลเซียส) ซึ่งสูงที่สุดนับตั้งแต่จัดการแข่งขันมา

เหตุการณ์ที่น่าสนใจ

สองพ่อลูกดึกและริค ฮอยท์

เหตุการณ์ที่น่าสนใจที่ผู้ติดตามการแข่งขันบอสตันมาราธอนได้พบเห็นเป็นประจำในรอบหลายสิบปีที่ผ่านมา คือ การลงแข่งขันของทีมฮอยท์ (Team Hoyt) ซึ่งประกอบด้วยสองพ่อลูก ดิกและริค ฮอยท์ (Dick and Rick Hoyt) ผู้สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้คนทั่วโลก จากการที่ดิกผู้เป็นพ่อพิการคลุกขวยที่พิการทางสมอง เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งในรายการต่างๆ โดยดิกเป็นคนเซ็นวิลแชร์ให้ริคนั่งรวมแล้วกว่า 1,000 รายการ ในบอสตันมาราธอนครั้งล่าสุดในปี ค.ศ. 2012 ถือเป็นการเข้าแข่งขันครั้งที่ 30 ของทั้งคู่ในรายการนี้ พวกเขาเข้าเส้นชัยด้วยเวลา 7 ชั่วโมง 22 นาที 20 วินาที ปัจจุบันดิกอายุ 72 ปี ส่วนริคอายุ 51 ปี ทั้งคู่ยังคงลงแข่งขันรายการต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

ครบรอบ 100 ปี บอสตันมาราธอนและการสร้างสถิติโลก

บอสตันมาราธอนเดินทางมาถึงปีที่ 100 ในปี ค.ศ. 1996 ในปีนั้นมีนักวิ่งจากทั่วโลกเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนถึง 38,708 คน และเป็นปีแรกที่มีย่านักวิ่งเข้าร่วมแข่งขันในรายการนี้เกินหลักหมื่น ทำให้เจนิยัส เวิร์ล เรคคอร์ด (Genius's World Record) บันทึกว่าการแข่งขันครั้งนี้เป็นการแข่งขันมาราธอนที่มีผู้เข้าร่วมมากที่สุดในโลกในปีนั้น (ปัจจุบัน สถิติของการแข่งขันมาราธอนที่มีผู้เข้าร่วมมากที่สุดคือ นิวยอร์ก ซิตี้มาราธอน ในปี ค.ศ. 2010 มีนักวิ่งเข้าแข่งขันถึง 45,103 คน)

นักวิ่งหญิงคนแรกที่เข้าแข่งขันบอสตันมาราธอน

เดิมทีบอสตันมาราธอนอนุญาตให้นักวิ่งชายเข้าร่วมแข่งขันเท่านั้น จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1966 จึงอนุญาตให้นักวิ่งหญิงเข้าร่วม

แข่งขันในบอสตันมาราธอนเป็นครั้งแรก นักวิ่งหญิงคนแรกของรายการคือ โรเบอร์ต้า กิบบ์ (Roberta Gibb) ชาวเมืองบอสตัน แม้ว่าเธอจะไม่ได้เข้าร่วมอย่างเป็นทางการ แต่ก็เป็นการเปิดช่องทางให้กับนักวิ่งหญิงในการเข้าร่วมแข่งขันรายการนี้อย่างเป็นทางการในอีก 6 ปีต่อมา (ค.ศ. 1972) เมื่อมาถึงปัจจุบัน ในปี ค.ศ. 2011 ผู้เข้าแข่งขันที่เป็นเพศหญิงคิดเป็น ร้อยละ 43 ของผู้เข้าแข่งขันทั้งหมด

การตัดสินใจโรซี่ รูอิซ

โรซี่ รูอิซ (Rosie Ruiz) นักวิ่งสมัครเล่นสาวชาวคิวบา-อเมริกัน ผู้ไม่เป็นที่รู้จักในวงการวิ่งมาก่อน คว่าตำแหน่งชนะเลิศในการแข่งขันบอสตัน ครั้งที่ 84 ในปี ค.ศ. 1980 ด้วยเวลา 2 ชั่วโมง 31 นาที 56 วินาที แต่เวลาต่อมาความจริงก็ปรากฏ เมื่อในวิดีโอที่บันทึกไว้ไม่มีภาพของลูอิซขณะวิ่งระหว่างเส้นทางเลย เธอมาปรากฏตัวอีกทีในระยะ 1 ไมล์สุดท้ายก่อนถึงเส้นชัย และในการแข่งขันรอบคัดเลือกลูอิซก็ใช้วิธีการเดียวกันนี้ สุดท้ายรูอิซจึงถูกริบรางวัลคืน ผู้ชนะจึงตกเป็นของ จาควีลีน การ์วู (Jacqueline Gareau) นักวิ่งสาวชาวแคนาดา

ทำเนียบผู้ชนะ

ผู้ชนะในบอสตันมาราธอนครั้งแรกสุดคือ จอห์น แมคเดอร์มอทท์ (John McDermott) นักวิ่งจากนิวยอร์ก ทำเวลาได้ 2 ชั่วโมง 55 นาที 10 วินาที ส่วนนักวิ่งหญิงคนแรกที่ชนะเลิศในรายการนี้คือนิน่า คุสซิก (Nina Kuscsik) นักวิ่งสาวชาวอเมริกัน เข้าแข่งขันในปี ค.ศ. 1971 เข้าเส้นชัยด้วยเวลา 3 ชั่วโมง 10 นาที 26 วินาที

สถิติที่ดีที่สุดของรายการนี้ในประเภทชายเกิดขึ้นในปี ค.ศ. 2011 โดยนักวิ่งชาวเคนยา เจฟฟรี มูไต (Geoffrey Mutai) เข้าเส้นชัยด้วยเวลา 2 ชั่วโมง 3 นาที 2 วินาที ส่วนสถิติที่ดีที่สุด ในประเภทหญิงเป็นของมาร์กาเร็ต โอคาโย (Margaret Okayo) นักวิ่งสาวจากเคนยาเช่นกัน ทำเวลาได้ 2 ชั่วโมง 20 นาที 43 วินาที ในการแข่งขันปี ค.ศ. 2002

นักวิ่งชายที่ชนะเลิศบอสตันมาราธอนมากที่สุดคือ แคลเรนซ์ เดอมาร์ (Clarence DeMar) นักวิ่งชาวอเมริกัน เข้าเส้นชัยเป็นที่หนึ่งถึง 7 ครั้ง ส่วนนักวิ่งหญิงที่ชนะเลิศมากที่สุดคือ แคเธอรีน เดอเรบา (Catherine Ndereba) นักวิ่งสาวชาวเคนยา เข้าเส้นชัยเป็นที่หนึ่งถึง 4 ครั้ง

ส่วนผู้ชนะในการแข่งขันปีล่าสุดทั้งประเภทชายและหญิงเป็นของนักวิ่งชาวเคนยาเช่นกัน คือ เวสลีย์ โคเรอ (Wesley Korir) ทำเวลา 2 ชั่วโมง 12 นาที 40 วินาที และชาร์รอน เชโรป (Sharon Cherop) ทำเวลา 2 ชั่วโมง 31 นาที 50 วินาที

บทส่งท้าย

จากการแข่งขันครั้งแรกที่เริ่มต้นขึ้นเมื่อร้อยกว่าปีก่อน ซึ่งมีนักวิ่งเข้าร่วมเพียง 18 คน แต่แต่ละปีที่ผ่านมา จำนวนนักวิ่งที่เข้าแข่งขันค่อยๆ เพิ่มขึ้น จนเกินหลักหมื่นในปัจจุบัน การแข่งขันครั้งล่าสุดในปี ค.ศ. 2012 มีนักวิ่งเข้าร่วมถึง 26,656 คน (เป็นนักวิ่งมาราธอนทั้งหมด) ความสำเร็จและชื่อเสียงของ

1.เอลิสัน บราวน์ นักวิ่งเชื้อสายอินเดียนแดง

2.นักวิ่งเต็มท้องถนน

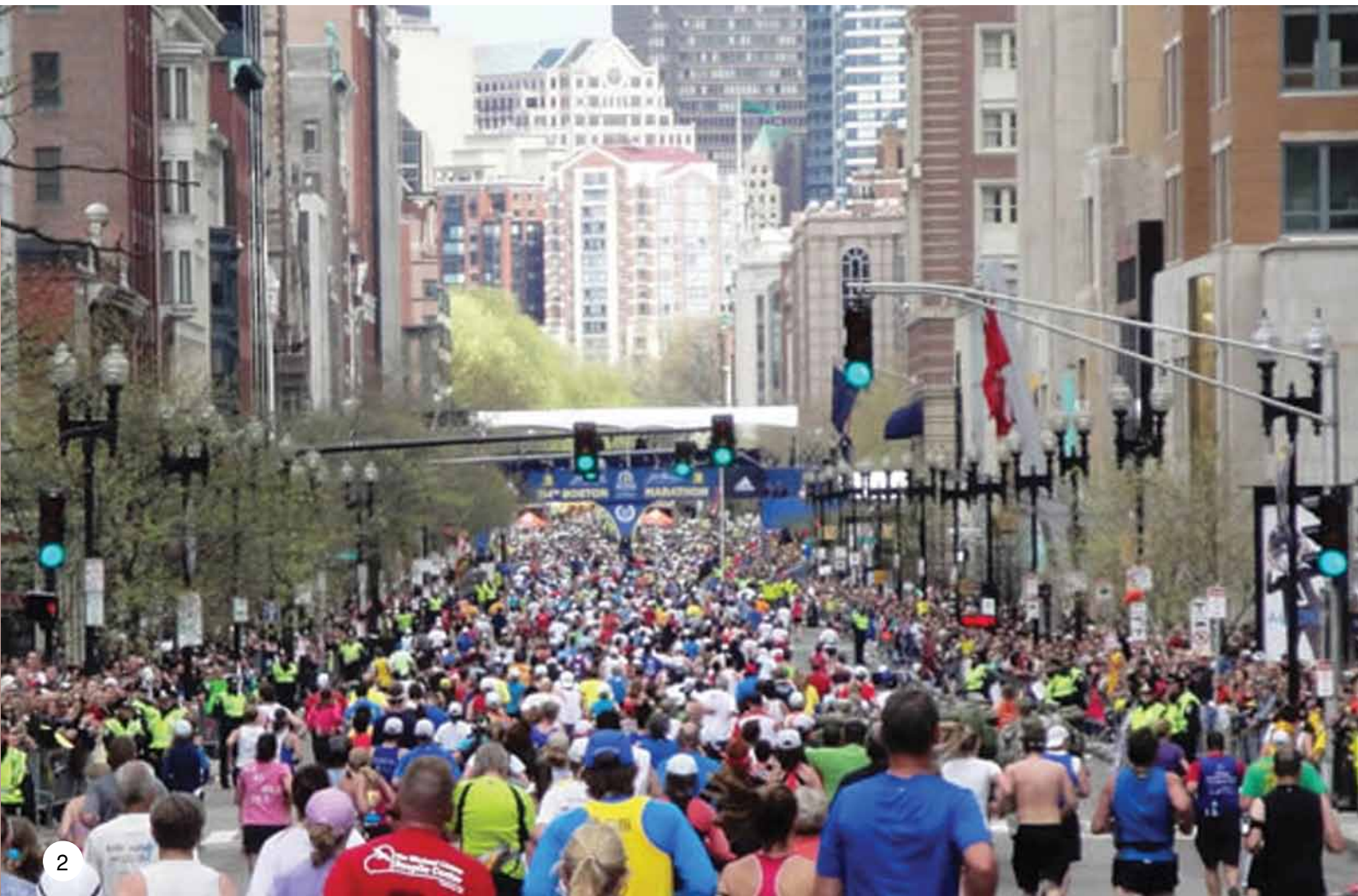
3.เวสลีย์ โคเรอ และ ชาร์รอน เชโรป นักวิ่งเคนยาผู้ชนะปี 2012



1



3



2



บอสตันมาราธอนในปัจจุบันไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วข้ามคืน การที่มาราธอนรายการหนึ่งจะเป็นการแข่งขันระดับโลกได้นั้น ต้องอาศัยความต่อเนื่องและการสนับสนุนจากผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ที่สำคัญคือ ระบบการจัดการแข่งขันที่มีมาตรฐานและเป็นมืออาชีพ รวมถึงเส้นทางการแข่งขันที่งดงามและท้าทายนักวิ่งจากทั่วโลกให้อยากมาสัมผัสกับบรรยากาศของบอสตันมาราธอนสักครั้งในชีวิต

ผู้เขียนเชื่อว่า ประเทศไทยมีศักยภาพในการจัดการแข่งขันมาราธอนอย่างยิ่ง เนื่องจากสภาพภูมิอากาศของประเทศที่เหมาะสม ทำให้สามารถจัดการแข่งขันวิ่งได้ตลอดปี นอกจากนี้ยังมีสภาพภูมิประเทศที่หลากหลาย มีทั้งภูเขา ที่ราบลุ่มแม่น้ำ และทะเล ที่มีความงดงามไม่แพ้ชาติใด การแข่งขันมาราธอนของประเทศไทยที่มีชื่อเสียงในระดับนานาชาติ อาทิ ขอนแก่นมาราธอน ภูเก็ตมาราธอน เป็นต้น หากมีการร่วมมือกันอย่างจริงจังของภาคส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนเชื่อว่าเราจะได้เห็นการแข่งขันมาราธอนที่ดีและมีมาตรฐานเกิดขึ้นในประเทศไทยเป็นจำนวนมากอย่างแน่นอน



รองเท้ากีฬาดีๆ ที่คุณไม่ควรพลาด

รองเท้ากีฬากลายเป็น ไอเท็ม สำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับผู้ที่รักการออกกำลังกายไปแล้ว ซึ่งปัจจุบัน ต่างก็ให้ความสำคัญกับการเลือกรองเท้ากันอย่างพิถีพิถันมากกว่าแต่ก่อน เพราะเป็นอุปกรณ์ ที่จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการวิ่งได้ SportsMall จึงขอแนะนำสุดยอดรองเท้ากีฬาที่เด่น ทั้ง ฟังก์ชัน และดีไซน์ จากหลายแบรนด์ชั้นนำ อาทิ ADIDAS, NIKE, REEBOK, ASICS และ MIZUNO มาเป็นทางเลือก ให้เหมาะกับสปอร์ตสไตล์ในแบบของคุณ



ADIDAS รุ่น ADIZERO CRAZY LIGHT น้ำหนักเพียง 250 กรัม เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการ ความเร็ว และการกระโดดที่สูงขึ้น คุณสมบัติป้องกัน ข้อเท้าพลิก พร้อมความมั่นคงในทุกจังหวะก้าว



NIKE รุ่น AIR JORDAN ผลิตจากผ้าตาข่าย และหนังสังเคราะห์ พื้นรองเท้า ด้านในสามารถเปลี่ยนได้ 2 แบบ จุดรับแรงกระแทก ตรงสันสามารถรับแรงกระแทกได้ดี และมีน้ำหนักเบา

REEBOK รุ่น ZIGDYNAMIC พื้นรองเท้าออกแบบให้เหมือนคลื่น ช่วยกระจายน้ำ และลดแรงกระแทกทั่วฝ่าเท้า ช่วยให้เกิดการยืดหยุ่น และมีสมดุลขณะวิ่ง



ASICS รุ่น KAYANO 17 ผลิตจากหนังสังเคราะห์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพใน การวิ่ง และช่วยลดแรงกระแทกขณะเท้าสัมผัสพื้นผิว

MIZUNO รุ่น WAVE PROPHECY นวัตกรรมใหม่ ที่สามารถรองรับแรงกระแทก และลดอาการบาดเจ็บ ตั้งแต่บริเวณส้นเท้าไปจนถึง ฝ่าเท้า ทำให้การวิ่งมีความนุ่มนวลมากขึ้น





โดย.. กฤตย์ ทองคง จงใช้การวิ่งร่วมกัน ให้ก่อประโยชน์

การร่วมวิ่งออกกำลังกายด้วยกันกับเพื่อนวิ่ง โดยทั่วไปจะช่วยให้การวิ่งเป็นไปด้วยความเหนื่อยหน่าย ตัวการวิ่งจะช่วยคลุกเคล้าตัวของมันเองกับบทสนทนา จนกระทั่งสามารถละลายช่วงเวลาที่น่าเบื่อหน่ายเหล่านั้นได้อย่างน่ามหัศจรรย์ แต่การวิ่งนี้จะเป็นเรื่องที่น่าพิสมัยเพียงบางกรณีเท่านั้น



บางครั้งการจอยกันในการฝึกซ้อมประจำวันอาจจะไม่เป็นผลดีเสมอไป นักวิ่งมักจะรู้สึกอดสูใจ หากจะต้องวิ่งให้ช้าๆ ท่ามกลางสหายวิ่งที่กำลังวิ่งเร็ว เสียงฝีเท้าที่ไล่มาข้างหลัง และการผ่านแซงไปข้างหน้าของเพื่อนๆ ทั้งกลุ่ม คล้ายกับเป็นการตอกย้ำว่า ผู้ที่วิ่งช้าย่อมอ่อนแอกว่า ความเสียหน้าจึงตามมาโดยอัตโนมัติ แม้แต่จะไม่เคยคิดแข่งขันใดๆ เลย

เพียงเท่านี้ก็สามารถเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาจูงใจให้เราเพิ่มความเร็ววิ่งอย่างไม่รู้ตัวแล้ว สิ่งนี้เป็นธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ทุกคน มิใช่ความผิดปกติแต่อย่างใด

ในความเป็นจริง ผู้วิ่งแต่ละคนจะอยู่ในสถานการณ์วิ่งที่แตกต่างกัน คนหนึ่งกำลังวอร์ม อีกคนกำลังฝึกความเร็ว คนหนึ่งกำลังสไตรด์ อีกคนกำลัง Taper เตรียมตัวไปแข่งขันทดสอบ อีกคนกำลังพักฟื้นบาดเจ็บ แต่อีกคนกำลังอยู่ในช่วงท้อปฟอร์ม ซึ่งในแต่ละรายจะมีข้อบ่งชี้ที่แน่ชัดว่า ในแต่ละเป้าหมาย ทำไมจะต้องประกอบด้วยพฤติกรรมฝึกเช่นนั้น ไม่งั้นก็จะวิ่งก็วิ่งกันอยู่ตลอด ไม่ใช่ว่าเมื่อเป็นนักวิ่งแล้วจะต้องวิ่งเร็วกันทุกคน ทุกวัน และทุก Session

ถ้าผู้วิ่งไม่ตระหนักความจริงข้อนี้จะเป็นประจำเสมอๆ นักวิ่งก็จะถูกดึงดูดให้ไหลไปตามสถานการณ์จูงใจต่างๆ หลุดออกไปจากกรอบพฤติกรรมที่เหมาะสมของการวิ่งในปัจจุบันขณะของตัวเอง

เมื่อพวกเขา กำลังคอร์ทกันอยู่ คุณเพิ่งมาถึงสนามซ้อม ขอร่วมวิ่งด้วยคน โดยที่ตัวเองก็ยังไม่วอร์ม ไปร่วมพันตูกับอัตรานีฟรเกือบบร้อยเปอร์เซ็นต์ ทั้งๆ ที่เมื่อห้าวันที่ที่แล้ว ตัวเองเพิ่งลงมาจากที่นั่งขับรถ



ไอ้โฮ...ถ้าเพียงแต่คุณจะทำว่า พฤติกรรมเช่นนี้นั้นมันได้ทำอะไรกับร่างกายคุณละก็ คุณจะเสียใจอย่างยิ่ง และจะไม่คิดที่จะทำมันอีกเลย

กล่าวเช่นนี้ ไม่ใช่หมายความว่า “ความเร็ว” ในการวิ่งจะเป็นของแสดงเสมอไป แต่ความเร็วจะต้องถูกจัดให้วิ่งในช่วงที่เหมาะสมในจังหวะเวลาที่แน่ชัดสอดคล้องกับสถานการณ์ของแต่ละคนไป

การที่จะฝึกกับเพื่อนวิ่งในสนามซ้อม ย่อมมีความเป็นไปได้เสมอ ถ้าเรามีเป้าหมายใน Session นั้นตรงกัน เราต่างเป็นนักวิ่งที่มีระดับความฟิตไล่เลี่ยกัน มีระยะวิ่งแข่งขันเป้าหมายเดียวกัน และอะไรๆเดียวกันอีกเยอะๆ ที่ย่อมมีโอกาสตรงกันแบบนี้มีน้อยมาก

ดังนั้นถ้าโอกาส “เดียวกัน” ต่างๆ มักไม่เกิดตรงกัน เราย่อมไม่ควรฝึกพร้อมกัน อย่างน้อยที่สุดการมาถึงสนามซ้อมก็ไม่เคยมาถึงพร้อมกันเลย ผลกระทบที่แต่ละคนจะเสร็จสิ้นการวอร์มก็เป็นคนละเวลา แล้วเราจะร่วมวิ่งไปด้วยความเข้มข้นเดียวกันได้อย่างไร

ดังนั้น นักวิ่งควรจะยกระดับการรับรู้ตรงนี้ให้กระจ่างแจ้งเสมอตลอดการซ้อม และตอบตัวเองให้ได้ว่า “ทำไมเราต้องวิ่งซ้อมไปพร้อมๆ กับเขา และพฤติกรรมเช่นนี้ของเรา มันไปบันทึกบนแบบแผนที่เหมาะสมในการฝึกซ้อมส่วนตัวเราหรือไม่

ในอีกด้านหนึ่ง ที่หนักหนายิ่งกว่า ผู้เขียนเคยพบ “ความใจดำ” ของเพื่อนนักวิ่งที่มีต่อกัน น้องหน้าใหม่ กำลังเพิ่งมาวิ่งไม่นาน ความระแวงระวังและการรับรู้เรื่องวิ่งก็ยังไม่หนาแน่น ประกอบกับความคะนองในการเหวี่ยง เห็นเขาเก๋ากำลังคอร์ท ก็วิ่งตามบ้าง

แทนที่จะห้ามปราม แฉเหตุผลให้เข้าใจ กลับเชื่อเชิฐ “จัดหนัก” ลากไถ่น้องซะเกือบตาย ทั้งๆ ที่รู้กันทั้งนั้นในหมู่เขาเก๋ว่าพฤติกรรมวิ่งเยี่ยงนี้นั้นอันตรายสำหรับคนพรรษาวิ่งต่ำที่ยังปราศจากการปูพื้นฐานใดๆ มาก่อน

ราวกับว่า รุ่นพี่เขาเก๋ อัดตาแน่นประจู่ อดศกตาเก่งกาจในเชิงวิ่งอวดน้องๆ อยากถามว่า ที่ทำนั้นคุณทำเพื่อตัวคุณเองหรือเพื่อน้องๆ กันแน่ เรือ่นร่างที่แข็งแกร่งควรดำรงอยู่ในเงื่อนไขที่มีวุฒิภาวะระดับเดียวกัน

น่าตระหนกเมื่อเราตระหนักว่า แรงกระหายโดดเด่นของอัดตานั้นรุนแรงยิ่ง แม้เพื่อการนี้จะแลกเปลี่ยนด้วยการพิชิตใครลงไปเพื่อความพึงพอใจก็ยินดี บอกทางไปบาดเจ็บให้คนอื่นอย่างน่าชื่น แทนที่จะให้ความรู้บ้างๆ ในฐานะเป็นนักวิ่งผู้มาก่อน กลับปลุกเร้าพลังน้องให้อดทนสุดฤทธิ์สุดเดช ด้วยแบบอย่างพฤติกรรมตน

ให้ตราไว้ว่า วงการวิ่งจะพัฒนาหรือตกต่ำก็อยู่ที่บรรยากาศเอื้อรักหรือโหดร้ายที่มีต่อกันและกัน ดังนั้นจงปฏิบัติต่อผู้อื่น อย่างที่ปรารถนาให้ผู้อื่นทำต่อเราด้วย

ถ้าในเมื่อแรงจูงใจจากเพื่อนนักวิ่งด้วยกันมีอิทธิพลต่อนักวิ่งจริงแล้ว เราก็ควรใช้แรงจูงใจตรงนี้ให้ออกผลลัพธ์ตรงที่เหมาะสม ย่อมถือเป็นความฉลาดที่จะระดมทรัพยากรประดามีในการเป็นเชื้อเพลิงขับเคลื่อนให้ตนเองไปจนสุดทางของศักยภาพร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่เพื่อการถ่วงรั้งผู้อื่น

ผู้เขียนชอบที่จะวิ่งเป็นชีวิตจิตใจ ก็ตรงที่การวิ่งมีแง่มุมให้ระแวงระวัง (Awareness) ใส่ใจ ในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี ตลอดจนมีโอกาสมากมายที่จะเอื้อให้ผู้วิ่งพินิจพิจารณา มุมมองชีวิตได้หลากหลาย

การวิ่ง...เราจะวิ่งอย่างไรก็ได้ วิ่งให้น่าเมื่อก็ได้ หรือจะวิ่งให้น่าสนใจและค้นพบอะไรใหม่ๆ ก็ได้ จะวิ่งให้พัฒนาขึ้นก็ได้ จะวิ่งให้เจ็บก็ได้เสมอ อยู่ที่แต่ละคนจะเลือกเฟ้นอย่างชาญฉลาด และเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายนั้น เราจึงต้องใช้ทั้งสมองและหัวใจช่วยวิ่งเสมอ ไม่ใช่เพียงแค่ขา และเอนโดฟินส์เท่านั้น



จัดให้ลงตัว อย่างพอเหมาะ



โดย..สถาวร จันทรพ้องศรี

ความสนใจและการฝึกฝนที่ผ่านมา ยกตัวอย่างต้นทุนทางด้านเทคนิค เช่น ท่าทางการวิ่ง การแกว่งแขน การวางเท้า การก้าวเท้าหรือการก้าวขา การหายใจ ความยืดหยุ่น ความว่องไว ความแข็งแรง ความอดทน และความเร็ว

สิ่งเหล่านี้ นักวิ่งควรที่จะวิเคราะห์ตัวเองเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะนำแบบการฝึกใดๆเข้ามาใช้ในชีวิตการวิ่ง เพราะถ้าใช้แบบการฝึกที่มีเป้าหมายของผลการฝึกซ้อมที่ไม่ตรงกับความต้องการที่จะพัฒนาของเรา วิ่งไปก็เหนื่อยเปล่า อาจจะดีขึ้นได้ แต่ก็ใช้เวลาที่นาน หรืออาจจะเกิดอาการบาดเจ็บต้องเลิกวิ่งไปเสียก่อน

การฝึกซ้อมมีหลายรูปแบบที่ต้องนำมาผสมผสานให้ถูกกับช่วงเวลาที่ต้องการและกำหนดไว้ เช่น การฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาร่างกายโดยรวมทั้งระบบ หรือการฝึกซ้อมที่เน้นเฉพาะเจาะจงเป็นจุดๆ หรือการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมการแข่งขัน ต้นทุนทางด้านปัจจัยแวดล้อมหรือการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งมีส่วนที่ต้องเกี่ยวข้องกับสภาวะทางเศรษฐกิจส่วนตัว การพักผ่อน การเรียนหรือทำงาน งานสังคม การเดินทาง ภาวะทางโภชนาการ อุปกรณ์การซ้อมที่จำเป็น และอื่นๆ

การฝึกซ้อมต้องมีเวลาที่เพียงพอ ร่างกายต้องมีความพร้อมที่จะรับงานที่หนักหรือเพิ่มขึ้น เมื่อทำงานหนักแล้วย่อมต้องการที่จะซ่อมแซมหรือสร้างเพิ่มด้วยอาหารและการพักผ่อน



การทำให้สถิติการวิ่งดีขึ้น เร็วขึ้น ไกลขึ้น นักวิ่งมักจะให้ความสำคัญไปที่ตารางการฝึกซ้อม โดยมองข้ามสิ่งสำคัญมากๆ ที่อยู่ใต้นตัวเอง ซึ่งถือเป็นต้นทุนส่วนตัวที่มีอยู่ในขณะนั้น และจะต้องนำมาเป็นหลักในการวางแผนฝึกซ้อม

ต้นทุนดังกล่าวมีอยู่ทุกคน มากน้อยขึ้นอยู่กับพื้นฐานชีวิตกับ

ต้นทุนเหล่านี้ ถ้าถูกนำมาผสมผสานให้ลงตัวกับแผนการฝึก ที่ใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาย่างถูกต้อง และมีการวางแผนเป้าหมายการซ้อมอย่างชัดเจนเป็นระบบ

นอกจากจะได้สุขภาพที่ดีและไม่บาดเจ็บแล้ว ยังจะได้รับความภาคภูมิใจในความสำเร็จเป็นรางวัลของชีวิตอีกด้วย



Expose the freshness

Chaokoh coconut milk-guaranteed the freshness of the real flavor, as rich as if it's just squeezed. So no matter what kind of dish, it gives the taste just the way you want. Once tasted, you'll get addicted.

*Chaokoh,
the secret of great taste.*



THEPPADUNGORN COCONUT CO., LTD.

Telephone: +66 0 2622 1501 to 8 • Fax: +66 0 2226 4668, 2221 1435 • Email: export@tcc-chaokoh.com • www.tcc-chaokoh.com



(CSR-DIW)

วิ่งทั่วไทย



ชวน 'ชัย' ทั่วประเทศ



มหกรรมกีฬามหามงคล

โดย.. ผู้สื่อข่าวพิเศษ



5 พฤษภาคม เป็นวันฉัตรมงคล คือวันคล้าย

วันพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ครบ 62 ปี ด้วยพระราชพิธีมีขึ้น เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2493

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับภาคีเครือข่าย ประกอบด้วย กรุงเทพมหานคร หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ สมาพันธ์และมูลนิธิ สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ตลอดจนเครือข่ายสุขภาพของ สสส. จึงพร้อมใจกันจัดมหกรรมกีฬามหามงคล ขึ้น เพื่อเป็นการเฉลิมฉลอง และเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในฐานะที่พระองค์ทรงเป็น “กษัตริย์นักกีฬา” โดยจัดกิจกรรมนี้ต่อเนื่องมาแล้วเป็นปีที่ 9

ในวันฉัตรมงคลปี พ.ศ. 2555 เมื่อวันที่ 5 เดือน 5 กิจกรรมกีฬามหามงคล จัดขึ้นในบริเวณสวนโมกข์ กรุงเทพฯ และสวนรถไฟ กิจกรรมประกอบด้วย การทำบุญ ไส่บาตร รับศีล ฟังธรรม การออกกำลังกาย ด้วยการเดิน การวิ่ง การเต้นแอโรบิค การสาธิตการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงนิทรรศการของเครือข่ายคนไทยไร้พุง ชมรมจักรยาน และมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว เป็นต้น

ในพิธีเปิดงาน ได้รับเกียรติจากผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร มรว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร มาเป็นประธาน พร้อมด้วยศาสตราจารย์นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ที่

ปรีชาคณะกรรมการกองทุน สสส. ทัด
แพทย์ กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการ
กองทุน สสส. รวมถึงคณะกรรมการ และ
ผู้ทรงคุณวุฒิของ สสส. อีกหลายท่าน ใน
ส่วนของสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ
ไทย นำมาโดยนายพจน์ เพิ่มพรพิพัฒน์
ประธานสมาพันธ์





งานนี้มีอาสาสมัคร 100 คน ปวารณาตัวที่จะทำความดีอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 วัน จาก 5 พฤษภาคม ถึงวันวิสาขบูชา วันที่ 4 มิถุนายน เพื่อน้อมถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเป็นปฏิบัติบูชาถวายพระพุทธเจ้าเนื่องในปี พุทธชยันตี ในโอกาสครบ 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าอีกด้วย

วิ่งทั่วไทย



ชวน **ขัย** ทั่วประเทศ



มูลนิธิหัวใจอาสา ร่วมกับภาคีเครือข่าย เพื่อสังคม จัดกิจกรรม เดินวิ่ง ด้วย หัวใจอาสา ขึ้นเป็นปีที่ 2 โดยได้รับการ สนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ และมีสมาพันธ์ ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย รับผิดชอบ ด้านกิจกรรมการวิ่งเพื่อสุขภาพ

งานนี้จัดขึ้นในวันอาทิตย์

ที่ 22 เมษายน 2555 บริเวณหน้าห้าง มาบุญครอง ถนนพระราม 1 กิจกรรม ของงานประกอบด้วย การเดิน 3 ก.ม. การวิ่ง 9 ก.ม. การออกฐาน "ปันกัน" ที่ เปิดรับบริจาคสิ่งของ เครื่องใช้ เสื้อผ้า จากผู้มีหัวใจแห่งการให้ นำไปจำหน่าย ราคาถูก นำรายได้มอบให้มูลนิธิหัวใจ อาสา เพื่อทำกิจกรรมสาธารณกุศล ต่อไป

ผลการแข่งขันวิ่ง ระยะทาง 9 ก.ม. นักวิ่งชายคนแรกที่เข้าเส้นชัย คือ ศักดิ์ดา เสมอ ส่วนหญิงคนแรก คือ ทศนีย์ พ.จานุพิบูล แห่งรมณีนาด





ผู้ชนะการแข่งขันชาย กลุ่มอายุต่างๆ มีดังนี้

อายุ 13-15 ปี	ณัฐนันท์	คงถึง	บางขุนเทียน	40.45	นาที
อายุ 16-29 ปี	ศักดิ์ดา	เสมา	จิมรันนิ่ง	30.23	นาที
อายุ 30-39 ปี	ธีรเดช	เม่นหุ่ม	บางขุนเทียน	31.28	นาที
อายุ 40-49 ปี	อภิชาติ	ปานอินทร์	JOG&JOY	32.44	นาที
อายุ 50-59 ปี	Danny	Chan	พัทยาทิม	33.36	นาที
อายุ 60-69 ปี	สุกิจ	สุวรรณรักษ์	ดอกบัวคู่	36.32	นาที
อายุ 70 ปีขึ้นไป	ประยงค์	เอี่ยมสะอาด	ยามเย็นราชบุรี	45.23	นาที

ส่วนผู้ชนะการแข่งขันฝ่ายหญิง ประกอบด้วย

อายุ 13-15 ปี	พรชิตา	เชื่องมงคล	สโมสรทหารอากาศ	39.48	นาที
อายุ 16-29 ปี	ทัศนีย์	พ.จานุพิบูล	รมณีนาถ	38.58	นาที
อายุ 30-39 ปี	ณัฐธิชา	บ่อทอง	ทองกวาว	39.50	นาที
อายุ 40-49 ปี	ทองวัลย์	พาชื่น	สนามศุภชลาศัย	40.05	นาที
อายุ 50-59 ปี	ประไพ	พฤกษ์โสภณ	รุ่งอรุณ 632	44.15	นาที
อายุ 60 ปีขึ้นไป	Mokita		นักวิ่งญี่ปุ่นกรุงเทพ	45.55	นาที

เก็บมาฝาก

“หนังสือที่ไม่ได้ถูกเปิดอ่าน ไม่ต่างไปจากก้อนอิฐ”
“การพูดโดยไม่คิด เหมือนกับการยิงโดยไม่ได้เล็ง”

จากหนังสือ “คำคม”
ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา



โคมไฟฉุกเฉิน มาตรฐานอุตสาหกรรม



ไฟดับ...ใช้แทนแสงอาทิตย์อย่างอัตโนมัติ

สนใจติดต่อ

บริษัท สยามออโต้ไลท์ จำกัด
โทร 02-4337965 02-4248182 02-8833893

บริษัท เบสท์ โทรฟี จำกัด BEST TROPHYS CO., LTD.



ผลิตและจำหน่าย
ถ้วยรางวัลโทรฟี
ถ้วยรางวัลพิวเตอร์
โล่รางวัล เข็มไทร
เข็มกลัด เหรียญกีฬา
และของชำร่วยๆ



พัชรินทร์ วิชาญฤทธิกุล

08-1810-6093

25/14 ถนนริมคลองแสนแสบ (เพชรพระราม)
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กทม. 10320
e-mail : pacharin_besttrophy@yahoo.com

ถามตอบ โดยนักวิ่ง

โดย...อ.ป๋อ



ต่อจากการบทความการฝึกแบบเร็วสลับช้า ก็มีข้อคิดว่าฝึกวิ่งแบบนี้ทำไม? ทำไมต้องเร็วสลับกับช้า เหตุผลจะเป็นแบบนี้ ลองฟังกันดู

นักวิ่งที่ตั้งใจจะพัฒนาตนเองไปสู่จุดสุดยอด ต้องเข้าใจกลไกของการพัฒนาว่า ร่างกายมนุษย์จะพัฒนาได้ภายใต้ความขาดแคลน หรือจะสร้างให้เกิดการพัฒนา ต้องสร้างความขาดแคลนให้ร่างกายรับรู้

นั่นคือนักวิ่งจะพัฒนาความเร็วได้ ต้องสร้างความขาดแคลน

บางครั้งเราเรียกว่า...การพัฒนาภายใต้ความกดดัน

บางครั้งเราเรียกว่า...วิ่งให้เป็นหนี้ ออกซิเจน

ถามว่า มีวิธีอื่นไหม?

ตอบว่าทั้งโลกใบนี้....ใช้วิธีนี้ทั้งนั้น ต่างกันตรงรายละเอียดปลีกย่อย

ในดินแดนทางเหนือของประเทศไทยที่ผู้คนอยู่ห่างทะเล คนส่วนมากมักไม่ได้รับสารไอโอดีน ทำให้เป็นโรคคอหอยพอก คำอธิบายเรื่องโรคคอหอยพอกก็คือ ร่างกายต้องการไอโอดีน

ทำไมต้องการ....ก็เพราะมันขาดแคลน แต่ในสารอาหารมีไอโอดีนน้อยมาก ร่างกายจึงต้องขยายโรงงานเพื่อ



จับไอโอดีน การขยายโรงงานที่ใหญ่ขึ้นคือ โรคคอหอยพอก โรคคอหอยพอกคือขยายอวัยวะที่ใช้ตรวจจับไอโอดีน ให้ใหญ่ขึ้น

ความจริงเป็นการพัฒนาของร่างกายภายใต้ความขาดแคลน แต่เรามาเรียกว่า...เป็นโรค

หากเราสวมรองเท้าในการเดินทาง ผีผ่าเท้าเราก็จะบางลง แต่หากเราถอดรองเท้าเดิน ผ่าเท้าจะหนาขึ้นเองโดยตามธรรมชาติ การที่ผ่าเท้าหนาขึ้นเอง คือการพัฒนาภายใต้ความกดดัน

ในการฝึกวิ่งเร็ว...เราต้องสร้างความขาดแคลน ในช่วงที่ซ้อมวิ่งเร็ว...เรากำลังกำหนดสภาวะขาดแคลนขึ้นมา

ความขาดแคลนนั่นแหละ คือการพัฒนาของร่างกาย การพัฒนาตรงนี้ถูกกำหนดด้วยความเร็ว เราเหนื่อยเราก็กัก ให้ร่างกายได้ฟื้นตัว

การฝึกแบบนี้จึงเรียกว่า "วิ่งเร็วสลับช้า"



จบ "ขยับ" กับประเทศ





นมถั่วเหลืองปรุงสำเร็จชนิดผง
ตราดีอื่นวัน

Dina

เซงประโยชน์ดีๆ ให้ชีวิต

แคลเซียมสูง 60%
ไม่มีส่วนผสมของนมวัว

ไปวิ่งเทียว

โดย.. หมูสังข์



จังหวัดเลย

23-25 มีนาคม 2555

มีกระแสข่าวออกทางสื่อต่างๆ ว่ามีการพิจารณาสร้างกระเช้าไฟฟ้าขึ้นบนยอดเขาภูกระดึง กลัวว่าเขาจะสร้างกระเช้าเสียก่อน เสียอายุภูมิทัศน์ที่ดีๆ ต้องรีบเดินทางไปชม นึกภาพไปถึงเมื่อครั้งไปวิ่งมาราธอนที่ อำเภอแม่สลด จังหวัดตาก เมื่อ 15 ปีก่อน ก่อนสร้างสะพานข้ามแม่น้ำเมย เชื่อมระหว่างอำเภอแม่สลด กับอำเภอเมยวดี ของประเทศพม่า ได้เดินไปชมริมแม่น้ำเมย มีเรือหางยาวบรรทุกคน และสิ่งของข้ามไปมา เป็นบรรยากาศที่ดี สวยงามมาก น้ำเมยใสแจ๋ว ดูแล้วมีความสุข คราวหลังเมื่อสะพานข้ามแม่น้ำสร้างเสร็จแล้ว ความสะดวกสบายมากขึ้น ได้สะพานบริเวณเชิงสะพานมีการสร้างร้านค้า สภาพความสวยงามหายไป มีแต่เศษกระดาษ เศษพลาสติก รกรุงรังเกลื่อนไปหมด

เมื่อเป็นหนุ่มวัยรุ่น ได้ยินแต่ตำนานเดินขึ้นภูกระดึงของกลุ่มหนุ่มสาว แต่ไม่มีโอกาสได้ไป เมื่อจบการศึกษาออกมาทำมาหาเลี้ยงชีพ จนอายุ 50 ปี(10 กว่าปีมาแล้ว) มีการจัดวิ่งแข่งขันขึ้นภูกระดึง โดย Jog&Joy โอกาสมาถึงสมัครวิ่งกับเขาด้วย ระยะทางประมาณ 9 กิโลเมตร ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที คนแรกที่เข้าเส้นชัยใช้เวลาเพียง 57 นาทีเท่านั้น การวิ่งขึ้นเขาครานั้น ไม่ค่อยได้ชมทิวทัศน์เพราะก้มหน้าก้มตาวิ่งอย่างเดียว ต้องระวังการก้าวเท้าด้วย เส้นทางเป็นทางเดินขึ้นเขา บางแห่งราบ บางแห่งสูงชัน ลัดเลาะไปตามร่องหินหรือมีบันไดหิน บันไดเหล็กที่อุทยานทำไว้ และขากลับยังวิ่งลงมาอีก แทบไม่ได้ชื่นชมภูมิทัศน์ใดๆ เลย

เสร็จจากกรีทาส์สูงอายุชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ตอนต้นเดือนมีนาคม 2555 ที่จังหวัดสงขลา ชวนสมาชิก สว.(ผู้สูงอายุ) ได้ 7 คน ปลายเดือนเราไปลองพลัง เดินขึ้นภูกระดึงกัน ออกเดินทางเที่ยงวันศุกร์ที่ 23 มีนาคม 2555 กะเวลาให้ไปค่าที่เชิงเขา ไปถึงตัวอำเภอภูกระดึงตอนแดดร่ม ลมตกพอดี มีตลาดเล็กๆ ขายอาหารประเภทจานด่วนตอนเย็นๆ และรองท้องที่นี่ ท้องอืดแล้วเดินทางเข้าไปพักที่สวนของเพื่อน เขาสร้างบ้านเล็กๆ ไว้หลังหนึ่งปลูกผลไม้ มะม่วง ขนุน อาศัยห้องน้ำที่สะอาดหน่อย ทางเดินที่นอนบนแคร่ไม่ได้ถนุบ้าน



เช้าวันที่ 24 มีนาคม 2555 เดินทางเข้าอุทยานแห่งชาติภูกระดึง ผ่านด่านเก็บเงิน ทั้งรถ และคน มี สว.(อายุเกิน 60 ปี) 5 คน สส.(อายุต่ำกว่า 60 ปี) 2 คน ทุกอุทยานแห่งชาติเปิดโอกาสให้ สว.เข้าชมฟรี เจ้าหน้าที่อุทยาน จะมาเริ่มทำงานเวลา 0800 นาฬิกา หอระโธงท้องก่อนเป็นเขา ร้านอาหารในอุทยานมีหลายร้านได้เวลาเอาเบ้หลัง กระเป๋าสัมภาระไปซัง ใครจะแบกเดินขึ้นเองก็ได้ไม่ผิดกติกาเมื่อ 10 กว่าปีก่อน คิดราคาตามน้ำหนัก 10 บาท/กก. และมาเปลี่ยนเป็น 15 บาท/กก. อยู่หลายปี เมื่อต้นปี 2555 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ได้นำ ฮ. ไปสำรวจการสร้างกระเช้าขึ้นภูกระดึง ได้อนุมัติให้ขึ้นค่าแบกของ ของลูกหาบจาก 15 บาท/กก. เป็น 25 บาท/กก. ตั้งแต่ 6 เมษายน 2555 ไปคุยกับลูกหาบที่แบกของ เขาบอกว่า เจ้าหน้าที่อุทยานภูกระดึง และลูกหาบไม่ทราบเลย เรื่องการขึ้นราคา ยังไม่ได้เรียกร้อง เขาบอกว่ามันแพงไป ถึงว่าชิ มีนักศึกษาจากจุฬาลงกรณ์ มา 1 รถบัส เอาสัมภาระมาซังพร้อมกันบนอุบลเลย

เดินขึ้นเขาตัวเบา สัมภาระฝากลูกหาบแล้ว 8 กก. 200 บาท ไปจ่ายที่จุดรับของบนเขา ถือไม่ไหว 1 อันช่วยพยุงกันลิ้น หัวเขาไม่ค่อยดีอ่อนแอไปตามวัย ค่อยๆ เดินขึ้นไป น้ำไม่ต้องแบกเพราะร้านอาหาร เครื่องดื่ม ตามเส้นทางมีจำหน่ายเป็นระยะ ที่เชิงเขามีป้ายบอกว่า หลังแป 5.5 กิโลเมตร วังกกวาง ที่ตั้งที่ทำการอุทยานแห่งชาติ และบริการนักท่องเที่ยว 9 กิโลเมตร

จากตีนเขา จุดเริ่มต้นเดินทางไปถึงหลังแป 5.5 กิโลเมตร เป็นทางขึ้นเขามีจุดนั่งพักระหว่างทาง บางจุดมีจำหน่ายอาหาร เครื่องดื่ม มี 7 แห่งด้วยกัน คือ ซ้ำแสบ ซ้ำกกอก ซ้ำกกอซาง พร้า นพรานแป ซ้ำกกหว่า ซ้ำกกโดน ซ้ำแคร่ และหลังแป ไปถามแม่ค้าว่า ซ้ำแปลว่าอะไร เขาตอบว่า ซ้ำ คือแหล่งน้ำซับ หรือน้ำซึมออกมา กก หรือ กอ คือชื่อต้นไม้ เช่น กกกก คือต้นมะกอก กอซาง คือกอไม้ไผ่ชนิดหนึ่ง แต่พร้า นพรานแป นี้อธิบายไม่ได้ เดินจากจุดเริ่มต้น ไปที่ซ้ำแสบ ผู้เขียนเพิ่มเองว่า ซ้ำชอบแสบๆ ระยะทางเพียง 1 กิโลเมตร ทำไมเดินนานจริงๆ คณะไม่เร่งรีบเพราะมีเวลาอีกมาก หิวน้ำหรือเหนื่อย แวะเติมพลังตามร้านค้า และนั่งพักผ่อน กะเวลาไปรับประทานอาหารกลางวันที่พัก

จากซ้ำแคร่ขึ้นไปยังหลังแป จะสูงขึ้นมากกว่าจุดแรกที่ซ้ำแสบ หลังแป แปคือพื้นราบ หลังแป คือพื้นราบบนยอดเขา ไปถึงลมพัดเย็น มีป้ายขนาดใหญ่ เขียนไว้ว่า “ครึ่งหนึ่งในชีวิต เราคือผู้พิชิตภูกระดึง” ใครไปก็ต้องถ่ายภาพที่นี้เก็บไว้เป็นที่ระลึก ถ่ายภาพแล้ว สุดลมหายใจ เดินบนพื้นราบอีก 3.5 กม. จะถึงจุดที่พัก ชื่อว่าวังกกวาง บริการนักท่องเที่ยว ผู้เขียนเห็นป้ายบริการเข้าจักรยาน เชฟแรง เชฟเวลา เข้าจักรยานดีกว่า วางแผนจะไปชมทัศนียภาพที่หน้าผาต่างๆ ด้วย มีผู้ไปทำกิจการ เข้าจักรยานเสือภูเขาบนหลังแป การไปวิ่ง ไปกิน ไปเที่ยว คราวนี้จึงเปลี่ยนเป็น ไปปั่นเขา ขี่จักรยาน ไปกิน ไปเที่ยวแทน

เส้นทางจักรยานไปจุดที่พัก แยกจากเส้นทางคนเดิน ต้องขี่อ้อมเลียบหน้าผาไป 5.5 กม. มากกว่าเส้นทางเดินเท้า ที่พักติดต๋อไว้ ที่ศูนย์บริการนักท่องเที่ยวที่เชิงเขา จะเอาแบบเป็นบ้านพักเป็น





หลัง เป็นห้องแถว เดินที่ใหญ่มากหรือเดินที่เล็ก นอน 2 คน 1 คน ราคาแตกต่างกันไป มีบริการเช่าผ้าห่ม ด้านบนมีร้านอาหาร บริการนักท่องเที่ยวอย่างพอเพียง อาหารเครื่องดื่ม ขนขึ้นมาโดยลูกหาบ คิดค่าบริการร้านค้ากิโกรัมละ 10 บาท เจอลูกหาบหญิงคนหนึ่ง ถามเขาว่า แบกของให้ร้านค้า น้ำหนักแต่ละครั้งเท่าไร เขาตอบว่าประมาณ 30-40 กิโลกรัม คุณตัวเลขดูแล้ว 300-400 บาท ต่อเที่ยว เท่ากับค่าแรงขั้นต่ำ ถามลูกหาบชายที่แข็งแรงที่สุด เคยแบกหนักกี่กิโลกรัม ถ้าขึ้นเขาแบกได้ประมาณ 70 กิโลกรัม ลงเขาแบกได้ถึง 80 กิโลกรัม สอบถามลูกหาบตอนขากลับ เลยถือโอกาสเลี้ยงข้าว และนำหวานไปด้วย

เข้าที่พักเป็นเรือนแถว มี 5 ห้อง จองห้องเดี่ยว ผู้หญิงนอนในห้อง ผู้ชายนอนระเบียบงหน้าห้อง อากาศแคเย็นๆ ไม่หนาว แต่ช่วงก่อนเข้าก็เอาเรื่องเหมือนกัน เข้าจักรยาน มีคณะไปด้วย 3 คน นอกนั้นขอพักผ่อน เดินชมทัศนียภาพใกล้กับที่พัก จากที่พักไปถึงผาหล่มสัก ผาที่ไกลที่สุด 9 กิโลเมตร ไปกลับ 18 กิโลเมตร ถ้าเดินคงไม่ทัน เพราะยังอ่อนแรงจากการปั่นเขา เติมหาอาหารกลางวัน ที่ร้านค้าข้างที่พัก 3 คนพร้อมขี่จักรยาน ผาแรกคือผาหมากดุก คนอีสานเรียกผลไม้บางชนิดขึ้นต้นด้วยหมาก เช่นมะม่วง เป็นหมากม่วง เป็นต้น คงมีต้นดุกเกิดที่นี่เมื่อสมัยแรกๆ ผ่านผาจำศีล ผานาน้อย ผาเหยียบเมฆ ผาแดง ที่ผาแดงมีทางแยก มีป้ายเขียนบอกว่า น้ำตกสอสี 3.232 เมตร สระโหนด 5.511 เมตร

เส้นทางจักรยานและเส้นทางคนเดินเป็นเส้นทางเดียวกัน บางแห่งมีทราย มีเนิน และลาดเล็กๆ ไม่สูงมาก ถ้ามีทราย ก็ลงจักรยาน ผาหล่มสักเป็นผาสูดท้าย มีต้นสนที่เป็นสัญลักษณ์ของภูกระดึง ถ่ายภาพไว้เป็นที่ระลึกครั้งหนึ่งเราได้มาแล้ว ทอดตาจากหน้าผาลงไป เป็นพื้นที่ของจังหวัดเพชรบูรณ์ ผาหล่มสักมีเส้นทางเดินทางขึ้นมาจากเพชรบูรณ์ ผู้เขียนสันนิษฐานเอาน่าจะอยู่ในเขตของอำเภอล่มสัก

ขี่จักรยานกลับที่พัก ข้างที่พักมีห้องน้ำรวม รับประทานอาหารเย็นเสียก่อน อาหารเช้าที่พัก ไปถามว่ามีเบียร์ดื่ม แก่เพลียให้เลือดลมฉิด มีหรือเปล่า เจ้าของบอกว่าตั้งแต่มีนักท่องเที่ยว ดื่มของมีนม และแพงจนคนเสียชีวิตที่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ เมื่อหน้าหนาวปลายปี 2554 มีคำสั่งให้ร้านค้าในอุทยานทั่วประเทศงดจำหน่ายเครื่องดื่มมีนม ก็ขออนุโมทนาสาธุด้วย

ได้นอนแต่หัวค่ำ เก็บแรงไว้เดินลงเขา ตื่นเช้า Morning Walk ที่ผานกแอ่น ไปชมพระอาทิตย์ขึ้น ระยะทางเพียง 2.3 กิโลเมตรเท่านั้นเอง ตื่นสายไปหน่อย แต่ก็ยังเดินไปชม พระอาทิตย์ขึ้นนานแล้ว ไปไม่ทันกลับมาเดินในพื้นที่ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว พื้นที่นี้มีต้นเมเปิล ต้นไม้เมืองนอก ถ้าถึงฤดูผลัดใบ จะสวยงามเป็นสีแดง มีกวาดตัวใหญ่ 1 ตัว มากินอาหารที่ร้านอาหารทะเล คล้ายกับให้อาหารสุนัข มีป้ายเขียนไว้ว่าต้นสนสองใบอายุ 208 ปี สูงตระหง่านอยู่ในบริเวณที่พัก

เติมหาอาหารเช้า แล้วได้เวลาเดินลงเขา คนที่ไม่เคยออกกำลังกาย กล้ามเนื้อหน้าขาจะอ่อนแรง เดินลงเขาขาจะพับ ยากกว่าปีนเขาอีก ไบวิ่ง ไบกิน ไปเที่ยว คราวนี้ ก็มีความสุขสมใจ เรื่องสร้างกระเช้า หรือไม่สร้าง คงไม่เกี่ยวกับเราแล้ว เชิญชวนทุกท่านรับเดินทดสอบสมรรถภาพ สว.ที่ไปด้วยท่านหนึ่งเป็นสุภาพสตรี อายุ 66 ปีแล้ว ยังเดินขึ้น และลงเขาสบาย ใครเป็นนักอนุรักษ์นิยม ชอบของเก่า ก็รีบๆ ไปชม ก่อนวัย และเวลาจะล่วงเลยไป จนไม่สามารถจะปั่นปายเขาได้



บันทึกเมื่อ 1 เมษายน 2555

สนใจงานเขียนของเจ้าเก่าและชมภาพประกอบเปิดที่เว็บรวบรวมรูปภาพเดิม <http://moosing.multiply.com>
เว็บรวมบทความใหม่ <http://moosingleve.wordpress.com>

ใบสมัครและต่ออายุสมาชิก

วารสาร Thai jogging วังเพื่อสุขภาพ

*** กรุณาเขียนตัวบรรจง ***

วารสารวังเพื่อสุขภาพรายเดือน

1 ปี 12 ฉบับ *** ค่าจัดส่ง 200 บาท ต่อปี *** (ฟรี ค่าสมัคร)

ข้าพเจ้ามีความประสงค์รับวารสาร **Thaijogging** วังเพื่อสุขภาพ

เริ่มตั้งแต่ฉบับเดือน.....ถึงเดือน.....

☐ สมัครสมาชิกใหม่ วันที่สมัคร.....

☐ ต่ออายุสมาชิก วันที่ต่อสมาชิก

รายละเอียดส่วนตัว

ชื่อ / นามสกุล

วัน เดือน ปีเกิด อายุปี อาชีพ.....

สังกัดชมรม / หน่วยงาน

สถานที่จัดส่งวารสาร

ที่อยู่เลขที่.....อาคาร / หมู่บ้านซอย.....

ถนน.....แขวง (ตำบล)

เขต (อำเภอ)จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์โทรศัพท์.....โทรสาร.....

มือถือ..... E-mail.....

ชำระค่าจัดส่งโดย

☐ ธนาณัติ (สั่งจ่ายในนาม คุณสมชาย ธิติสิริเวช จ่าย ณ ที่ทำการไปรษณีย์บางแค)

*** โปรดเก็บต้นฉบับไว้เป็นหลักฐาน ***

☐ โอนเงิน เข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย ชื่อบัญชี นายพจน์ เพิ่มพรพิพัฒน์

หรือนายสือพงษ์ ตั้งศรีธนาวงศ์

เลขที่บัญชี 173-0-15600-2 สาขา คาร์ฟูร์

*** กรุณาแนบสำเนาใบโอนเงินพร้อมใบสมัครด้วย ***

สถานที่ติดต่อ สมาพันธ์ชมรมเดิน วังเพื่อสุขภาพไทย

เลขที่ 23/71 หมู่ 10 ถนนพุทธมณฑล สาย 1 แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

โทรศัพท์ 02-4559149 โทรสาร 02- 4549200



ชมรมวิ่งสวนพฤษฯ 99 จัดกิจกรรมวิ่งอัลตร้ามาราธอน 10 ชั่วโมง ขึ้นเป็นครั้งที่ 4 เมื่อวันอังคารที่ 6

พฤษภาคม 2555 โดย 3 ครั้งแรก จัดขึ้นภายในสวนพฤษฯชาติ คลองจั่น แต่ครั้งล่าสุดนี้ จัดที่สวนนวมินทร์ภิรมย์ ย่านบึงกุ่ม เป็น สวนน้ำแห่งใหม่ ที่มีความสวยงาม อากาศดี ด้วยไม่มีอาคารสูงบัง ทิศทางลม ทั้ง 4 ทิศ ระยะทางวิ่งโดยรอบยาว 2.1 กม.

การแข่งขันแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทบุคคล และ ประเภททีม ให้เวลาในการวิ่ง 10 ชม. โดยเริ่มต้นเวลา 06.00 น. และไปสิ้นสุดในเวลา 16.00 น. มีนักวิ่งเดี่ยวทั้งชายหญิง เข้าร่วม 189 คน ส่วนประเภททีม มี 35 ทีม ทีมละ 4 คน รวม 140 คน



ทุกทีมต้องมีนักวิ่งหญิงอย่างน้อย 1 คน นักวิ่งประเภททีมแต่ละคนต้องใช้เวลารั้ง คนละ 2.30 ชั่วโมง

ผลการแข่งขันประเภทบุคคลชาย แชมป์เป็นของ Jone Sa Moei นักวิ่งชาวเคนย่า รั้งได้ 53 รอบ รวมระยะทาง 111.30 ก.ม. ด้วยเวลา 9:55:11 ชั่วโมง ส่วนแชมป์หญิงเป็นนักวิ่งชาวไทย วีรากร วาริสสอน รั้งได้ 42 รอบ ระยะทาง 88.20 ก.ม. ด้วยเวลา 9:52:10 ชั่วโมง

ส่วนประเภททีม ทีมชนะเลิศ คือ ทีม Jim Dot Net รั้งได้ 63 รอบ ระยะทาง 132.30 ก.ม. เวลา 9:59:31 ชั่วโมง นักวิ่ง





ในทีมประกอบด้วย ดต.สรศักดิ์ บุญนา
 Gubae Aregsh Abate เล็กคำ กระหลัด
 หลวง และ Husien Mohammed Temam
 งานวิ่งสวนพฤกษ 99 อัลตรา
 มาราธอน 10 ชั่วโมง ได้รับความสนใจจาก
 นักวิ่งเข้าร่วมถึง 329 คน ได้รับความร่วม
 มือจากภาคีทั้ง สส./สก. และ สข. ในพื้นที่
 ชมรมวิ่งต่างๆ ตลอดจนสมาพันธ์ชมรมเดิน
 วิ่ง เพื่อสุขภาพไทย และสำนักงานกองทุน
 สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 ทั้งนี้เป็นผลมาจากความเข้มแข็งของชมรม
 วิ่งสวนพฤกษ 99 ที่คณะกรรมการ และ
 สมาชิกทุกคน ทำงานด้วยความเสียสละ
 ทุ่มเท ด้วยจิตอาสาอย่างแท้จริง



โรงเรียนภาษาสนธิ์บางแค

www.pasa.ac.th



โรงเรียนคุณภาพมาตรฐานการศึกษา หลักสูตรสามัญ อนุบาล-มัธยมศึกษาปีที่ 3
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปวช. สาขาการชาย การบัญชี คอมพิวเตอร์ธุรกิจ

โทร. 0-2455-0033 Fax. 02-804-3886

โรงเรียนภาษาสนธิ์บางแค 374 ถ.เพชรเกษม
แขวงบางแคเหนือ เขตบางแค กทม.



คนชอบวิ่ง

โดย...บาสสิงห์ โต ดุ้ม



สินทรัพย์สถิต วิฑูบุตร หนุ่มใหญ่วัย 45 ปี จากชมรมบางขุนเทียน เริ่มมาวิ่งเพราะต้องการลดน้ำหนักจากหลังจากรักวิ่งมาได้ 2 ปี ปัจจุบันน้ำหนักตัวลดจาก 92 กิโลกรัม เหลือ 71 กิโลกรัม เห็นได้ชัดเจนจากตัวเองว่าสุขภาพดีขึ้น แข็งแรงขึ้น กระปรี้กระเปร่ากว่าเมื่อก่อนเยอะจริงๆ



ธีรพันธ์ ประชุมชิต พนักงานรัฐวิสาหกิจ วัย 52 ปี จากชมรมแพรวหนึ่ง ใช้การวิ่งเพื่อการดูแลสุขภาพทั้งกาย และใจมาแล้ว 21 ปี ด้วยความชอบและรักในการวิ่ง เพราะการวิ่งทำให้สุขภาพดี และยังช่วยให้ได้เพื่อนมากมาย



เข็มทอง ประชุมชิต วัย 47 ปี จากชมรมวิ่งแพรวหนึ่ง วิ่งมาแล้ว 17 ปี เมื่อก่อนเคยไม่สบาย เวียนศีรษะง่าย หลังจากวิ่งแล้วพบว่าสุขภาพดีขึ้น และที่สำคัญคือทั้งตนเอง และครอบครัวก็ยังมีความสุขขึ้น



บุญเลิศ ปิงพิพัฒน์ตระกูล เจ้าของกิจการติดตั้งระบบ ภาพและเสียงวัย 53 ปี ผู้ที่ได้หลอมรวมกีฬาที่รัก คือการวิ่ง และความสร้างสรรค์ทางศิลปะมาใช้ในการวิ่งแฟชั่น ภายใต้อายุ 5 ปี ได้ช่วยสร้างสีสันให้แก่เพื่อนนักวิ่งมาแล้วร่วม 100 สนาม ชอบวิ่งมาก เพราะ ได้ทั้งสุขภาพ และมิตรภาพได้เพื่อน ได้กิน และได้เที่ยวในเวลาเดียวกัน



ลัดดา พันธะสะอาด ผู้จัดการบริษัทเอกชน ชมรมรักสุขภาพบอง ผู้ที่ดูจากหน้าตาแล้วไม่เชื่อว่าอายุ 55 ปี คงเป็นเพราะการวิ่งทำให้รูปร่างหน้าตาดูสวยอ่อนเยาว์ เธอกล่าวว่าชอบการวิ่งมาก ๆ หลังจากตระเวนไปร่วมในสนามต่างๆ มา 3 ปี ยิ่งทำให้ดีใจ ยิ่งได้ร่วมแต่งแฟชั่น ยิ่งทำให้สนุก มีความสุขกับการวิ่ง



เสาวลักษณ์ วาริตพิชัยจร วัย 43 ปี อาชีพค้าขาย จากชมรมรักสุขภาพท่าม่วง วิ่งมาแล้ว 4 ปี วิ่งแล้วสุขภาพดี รูปร่างสมส่วน และ "สวย" หากเชื่อว่า "ผู้หญิงอย่าหยุดสวย" ก็ต้องบอกกล่าวว่า "ผู้หญิงอย่าหยุดวิ่ง"



MR. TON VAN SWAAIJ วัย 67 ปี ชาวชาวยุโรปชาวฮอลแลนด์ท่านนี้ เป็นนักวิ่งอิสระที่หลงใหลสนามวิ่งในเมืองไทย ที่มีทั้งสีสัน และมิตรภาพ จึงมาร่วมงานวิ่งพันท้ายนรสิงห์ เป็นปีที่ 2 แล้วมีความสุขเมื่อเห็นคนรักสุขภาพ



ดุสิต ศิริวรินทร์ หนุ่มใหญ่วัย 61 ปี จากชมรมวิ่ง ดอกบัวคู่ เจ้าของธุรกิจส่วนตัว วิ่งมาแล้ว 26 ปี ประสบการณ์จาก 1,242 สนามทั่วประเทศ ทำให้เขาได้เรียนรู้ว่า "ต้องปล่อยวางเท่านั้น จึงจะชนะ"



ไพรัตน์ วาริตพิชัยจร อายุ 50 ปี อาชีพค้าขาย ประธานชมรมรักสุขภาพท่าม่วง กาญจนบุรี วิ่งมาแล้ว 6 ปี พบว่าการออกกำลังกายด้วยการเล่นช่วยให้สุขภาพแข็งแรง และยังทำให้พบกับเพื่อนมากมาย



รุ่งวันดา จุลพันธ์ นักวิ่งเพื่อสุขภาพ วัย 34 ปี จากชมรมศาลเจ้าพ่อเก้าเลี้ยวนครสวรรค์ จากที่ป่วยเป็นภูมิแพ้ ต้องพบแพทย์เป็นประจำ เมื่อวิ่งได้ 1 ปี ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ภูมิแพ้หายจนไม่ต้องไปพบแพทย์ และยังได้รูปร่างดี เป็นของแถมอีกด้วยหาก

วันที่	รายการ	ระยะทาง	สถานที่	จัดโดย	โทรศัพท์
2-4	เดิน-วิ่งสมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา 2555 ปี พุทธชยันตี 2600 ปี เดิน-วิ่ง-ถือศีลฟังธรรม	3/5/10	วัดสำคัญทั่วประเทศ วันใดวันหนึ่งตามความพร้อม จัด 111 สนามทั่วประเทศ	สมาพันธ์ฯ,เครือข่ายภูมิภาค, ชมรมวิ่ง	02-455-9149 081-710-0840 081-658-4704
3	เดิน-วิ่งวิสาขะ พุทธบูชา (ส่วนกลาง)	3/6	สนามหลวง กรุงเทพฯ	สมาพันธ์ฯ	02-4559149
3	ดอนสัก มินิมารารอน ครั้งที่ 9	3.5/10.5	สนามพระกิตติมงคลพิพัฒน์	อบจ.สุราษฎร์ธานี	081-2716607
3	ต้นยาง เดิน-วิ่งมินิมารารอน ครั้งที่ 4	3/10.5	อนุสาวรีย์ครูบาเจ้าศรีวิชัย	ชมรมฯต้นยาง จ.เชียงใหม่	081-9615758
3	วิ่งการกุศล เดอะ เรนโบว์ รัน	5/7.5/10	สวนลุมพินี	มูลนิธิเดอะเรนโบว์ รัน	02-7120923
10	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มินิมารารอน	3/10	ก.สาธารณสุข นนทบุรี	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว	02-4559149
10	ลากูน่าภูเก็ตมารารอนนานาชาติครั้งที่ 7	10/21/42	ภูเก็ต	ลากูน่าภูเก็ต	02-2362931
10	นางั่วมินิ-ฮาล์ฟมารารอน ครั้งที่ 7	3/10/21	เพชรบูรณ์	เทศบาลนางั่ว	081-8877708
10	สันตันคู่ มินิมารารอน	10.5	เชียงใหม่	ชมรมฯต้นยาง จ.เชียงใหม่	086-9110840
17	สิงห์บางกอก 14 2012	7/14	กรุงเทพฯ	Singha Corporation/JOG&JOY	02-7411900
17	กระทุ่มแบน มินิมารารอน ครั้งที่ 5	3.5/5/10.5	สมุทรสาคร	สมาคมกีฬาจังหวัดสมุทรสาคร	081-8439751
17	ลานสกามารารอน ครั้งที่ 8	3/10/42	นครศรีธรรมราช	วิชญ์ รันเนอร์	081-7479026
24	เดิน-วิ่ง-ปั่น ชมสวนมอญไม้ในวรรณคดี	3/10/ปั่น30 กม.	สวนพฤกษศาสตร์วรรณคดี	มูลนิธิวิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง	081-880-5612
24	เดิน-วิ่งเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา	3/10	ลานพระรูปทรงม้า	สมาคมศิริราชพยาบาล	02-6288361
24	วิ่งสายน้ำแห่งชีวิต เมืองแปดริ้ว	10	จ.ฉะเชิงเทรา	ชมรมวิ่งเมืองแปดริ้ว	038-514812
24	นาวิกโยธิน มินิ-ฮาล์ฟมารารอน ครั้งที่ 8	3/10/21	อ.สัตหีบ	ชมรมนาวิกโยธิน	081-9827940
24	ดอกบัวคู่ มินิ-ฮาล์ฟมารารอน 2012	2/10/21	สวนหลวง ร.9	ชมรมวิ่งดอกบัวคู่	089-2277772
24	ธัญญารักษ์ มินิมารารอน ครั้งที่ 14	5/10.5	ปทุมธานี	สถาบันธัญญารักษ์	02-5310080
24	40 ปี MITSUBISHI ELECTRIC	4,10	สุราษฎร์ธานี (สนาม 3)	Misubishi / JOG & JOY	02-741-1900
24	เกสซ์ ม.อ. เดินวิ่งมินิมารารอนครั้งที่ 7	4/10.5	สงขลา	คณะเกสซ์ศาสตร์	087-3831800
24	หนองคายมารารอนมหาฤกษ์ ครั้งที่ 2	3/14/42	หนองคาย	ร.ร.อาชีวะพระมหาไถ่	084-5998542

โปรแกรม เดิน-วิ่ง-ปั่น-เพื่อสุขภาพ

เดือนกรกฎาคม

วันที่	รายการ	ระยะทาง	สถานที่	จัดโดย	โทรศัพท์
1	75 ปี เทคนิคนครศรีธรรมราชมินิมารathon	3.5/10.5	นครศรีธรรมราช	วิทยาลัยเทคนิคนครศรีฯ	086-4708633
8	จ็อก แอนด์ จอย มินิมารathon 2012	4/10	สวนหลวง ร.9	JOG & JOY	02-7411900
8	จันทบุรีมินิ-ฮาล์ฟมารathon	10.5/21.1	สวนสมเด็จพระเจ้าตากสิน	อบจ.จันทบุรี	086-6618919
8	เดิน-วิ่งการกุศล รพ.อ.ป.ร.มินิ-ฮาล์ฟมารathon	5/10.5	รพ. อานันทมหิต	รพ. อานันทมหิต	081-8475505
8	ป่าบอนมินิ-ฮาล์ฟมารathon ครั้งที่ 5	4/10/21	พัทลุง	อำเภอป่าบอน	074-625406
8	พุนพินซูปเปอร์มินิมารathon ครั้งที่ 6	3.5/13.1	สุราษฎร์ธานี		089-8746990
15	พัทธามารathon 2012	10/21/42	พัทฯ	เมืองพัทฯ	038-253129
15	เมืองเงาะซูปเปอร์มินิมารathon ครั้งที่ 9	4/13	อ.นาสาร สุราษฎร์ธานี	ชมรมวิ่งฯเมืองนาสาร	081-9791075
22	วิ่งภายใน TOYOTA	6.5	สวนหลวง ร.9	สยามโตโยต้าฯ	
29	รพ.กรุงเทพตราด มินิ-ฮาล์ฟมารathon ครั้งที่ 6	10.5/21.1	สวนรุกขชาติเมืองตราด	รพ.กรุงเทพตราด	039-532735

เดือนสิงหาคม

วันที่	รายการ	ระยะทาง	สถานที่	จัดโดย	โทรศัพท์
5	สวนหลวง ร.9 มินิมารathon	3/5/10	กรุงเทพฯ สวนหลวง ร.9	ชมรมวิ่งสวนหลวง ร. 9	081-5587512
12	พันธุ์ มินิมารathonจักรยานเสือภูเขา	3.5/10.5	รพ.สมเด็จพระราชินีนาถ สงขลา รพ.สมเด็จพระราชินีนาถ		081-2755694
12	ตรีมิตร มินิมารathon ครั้งที่ 3	3/5/11	รร.ตรีมิตร พุทธรณทล 1	รร.ตรีมิตร เขตภาษีเจริญ	081-2729922
12	NCC มินิมารathonเฉลิมพระเกียรติ 12 สิงหา	5/10	ศูนย์สิริกิติ์ กรุงเทพฯ	JOG & JOY	02-7411900
19	โรงพยาบาลชลบุรี เดิน-วิ่งมินิมารathon 2555	4/10	ชลบุรี	รพ.ชลบุรี / JOG & JOY	02-7411900
19	ฟอร์รันเนอร์ มินิ-ฮาล์ฟมารathon ครั้งที่ 2	5/12/21	ท่าม่วง /กาญจนบุรี	ฟอร์รันเนอร์	086-9005911
26	40 ปี Mitsubishi Electric Mini 2012	4/10	กาญจนบุรี (สนามที่ 4)	มิตซูบิชิ/ JOG & JOY	02-7411900

ส่งข้อมูลการแข่งขันมาลงวารสารสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย ได้ที่ โทร 0-2455-9149 โทรสาร 0-2454-9200
ติดต่อกองบรรณาธิการ โทร 032-261-760 / thaijoggingclub@hotmail.com ก่อนวันที่ 7 ของทุกเดือน **ชวนขยับ** กับประเทศ

Mae Ploy Products are made from delicious traditional Thai recipes to meet the highest international quality standards.

Mae Ploy offers a wide range of popular and tasty Thai food products that are known for their excellent quality Worldwide.

THEPPADUNGORN COCONUT CO.,LTD.

TEL : (662) 622-1501-8 FAX : (662) 226-4668, 221-1435

<http://www.tcc-chaokoh.com> e-mail address : export@tcc-chaokoh.com





Texecom
Designed to Perform



Security Products



BOSCH

Invented for life

ติดตั้งสัญญาณกันขโมยไว้ป้องกันทรัพย์สินและเตือนภัยก่อนถูกโจรกรรม

จำหน่าย-ติดตั้ง สัญญาณกันขโมยและกล้องวงจรปิด



AVTECH
by **ZYNEK**

ติดกล้องวงจรปิดไว้เฝ้าระวังและตามจับคนร้าย

กู๊ดวิลล์สแมร์ทเทค โทร. 02-459-5623, 081-634-5663

goodwill
SMART TECH

www.goodwillsmarttech.com



อีโก้ สปอร์ต สูดยอดชุดกีฬา

EGO[®] SPORT



ทางเลือกใหม่...คู่นักกีฬาไทย



EGO SPORT

www.egosportthailand.com

www.egosportthailand.com
email.egosport@hotmail.com